



Gegrilde Sardienen

Verse sardienen op de grill met grof zout, olijfolie en citroen. Het smaakvolle zomergerecht van de Portugese kust.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	12'	4	Vis

Ingrediënten

- 12 verse sardienen
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes look
- 1 citroen
- Grof zeezout
- Verse peterselie
- Peper

Bereidingswijze

1. Maak de sardienen schoon: haal de ingewanden weg en spoel ze onder koud water. Dep goed droog.
2. Bestrooi ze langs beide kanten royaal met grof zeezout. Laat 20 minuten liggen zodat het zout intrekt.
3. Verwarm de grill of grillpan goed heet.
4. Wrijf de sardienen licht in met olijfolie.
5. Grill ze 5 tot 6 minuten per kant tot het vel knapperig is en het vlees gaar (loskomt van de graat).
6. Meng de fijngesneden look en peterselie met wat olijfolie.
7. Besprenkel de sardienen met deze kruidenolie en dien op met citroenpartjes. Lekker met gekookte krieltjes of een groene salade.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)