



Pasta con le sarde

Emblematische Siciliaanse pasta met verse sardines, wilde venkel, rozijnen en pijnboompitten. Een unieke zoet-zilte combinatie die de rijke geschiedenis van het eiland op het bord brengt.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	30'	4	Pasta

Ingrediënten

400 gr bucatini
400 gr verse sardines, schoongemaakt en gefileerd
1 venkelknol met loof
4 ansjovisfilets op olie
50 gr rozijnen
50 gr pijnboompitten
1 ui, fijngesneden
1 zakje saffraandraadjes (circa 0,1 gr)

40 gr geroosterd broodkruim

5 eetlepels olijfolie

zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Week de rozijnen 15 minuten in lauw water. Los de saffraandraadjes op in 2 eetlepels warm water en laat ook even trekken.
- 2.** Snij het groene loof van de venkel en kook het loof samen met de in stukken gesneden venkelknol in ruim gezouten water gaar, ongeveer 10 minuten. Schep de venkel uit het kookwater met een schuimspaan, laat afkoelen en hak fijn. Bewaar het kookwater om de pasta in te koken.
- 3.** Verhit de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur. Fruit de fijngesneden ui glazig, ongeveer 5 minuten. Voeg de ansjovisfilets toe en laat ze al roerend smelten tot een smeuge basis.
- 4.** Knijp de rozijnen uit en voeg ze samen met de pijnboompitten, de fijngehakte venkel en het saffraanwater toe aan de pan. Stoof het geheel 3 minuten op laag vuur.
- 5.** Neem twee derde van de sardinefilets, leg ze in de pan en laat ze op zacht vuur meegaren tot ze uit elkaar vallen, circa 5 minuten. Roer voorzichtig. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- 6.** Bak de overige sardinefilets apart in een klein beetje olijfolie, 1 tot 2 minuten per kant, zodat ze heel blijven als garnituur.
- 7.** Breng het bewaarde venkelkookwater opnieuw aan de kook en kook de bucatini beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en bewaar een soeplepel kookvocht.
- 8.** Meng de bucatini door de sardinesaus en voeg een scheutje kookvocht toe als de saus te droog is. Schep voorzichtig om.
- 9.** Verdeel de pasta over de borden, leg de hele sardinefilets bovenop en bestrooi met het geroosterde broodkruim. Serveer onmiddellijk.

Tip

Kan je geen verse sardines vinden, gebruik dan sardines op olie uit blik. Giet ze goed af en sla de apart gebakken garnituurstap over. De smaak is iets minder fijn, maar het resultaat blijft smakelijk.

Lekker met

Een eenvoudige groene salade met citroenvinaigrette past perfect naast dit gerecht.

Dranktip

Schenk er een frisse Siciliaanse witte wijn bij, zoals een Grillo of Catarratto, die de zilte tonen van de sardines mooi in evenwicht brengt.

Ontdek meer recepten op kookpot.be