



Sardines op toast met tomaat en zoete uien.

Voor 2 personen.

4 dikke sneetjes knapperig zuurdesembrood.

1 teentje knoflook, gehalveerd.

Zachte boter, naar behoefte 1 grote rijpe tomaat, in dunne plakjes
1 blik sardines (170 tot 198 gram), desgewenst ontgraat
¼ kleine zoete ui of rode ui, in dunne plakjes

Extra vierge olijfolie, om te besprenkelen.

Vers citroensap, naar smaak.

Vlok zout, grof gemalen zwarte peper, verse basilicumblaadjes, in stukjes gescheurd (optioneel).

Stap 1 : Rooster het brood onder de grill.
(aan beide kanten) of in de broodrooster.

Stap 2: Wrijf het nog warme toastbrood meteen (stevig!) in met de snijkant van het teentje knoflook en besmeer het daarna royaal met boter.

Beleg de boter met plakjes tomaat en bestrooi die licht met zout.

Stap 3: Leg de sardines op de tomaten en vervolgens de uienringen. Besprenkel met olijfolie en citroensap en breng verder op smaak met zout en peper.

Garneer desgewenst met basilicum en direct serveren.



Griekse salade met sardines en bonen.

Ingrediënten voor 4 personen.

1 blik witte bonen van 425 gram, bijvoorbeeld cannellini-bonen
10-14 kerstomaten of andere kleine tomaten, gehalveerd
4 mini-komkommers zonder zaadjes, in hapklare stukjes
gesneden. Zout, 1 sjalot, gehalveerd en in dunne plakjes
gesneden, 3 eetlepels rode wijnazijn, 16 ontpitte Kalamata-
olijven, gehalveerd, 1½ theelepel gedroogde oregano, plus
extra voor het serveren, 100 cc extra vierge olijfolie, 150 gram
feta, 1 blikje Nuri sardines (verpakt in water of olie).

Stap 1: Laat de witte bonen uitlekken en spoel ze af in een
vergiet. Voeg de tomaten, komkommers en 1½ theelepel zout
toe aan het vergiet met de bonen. Schep alles om, laat
vervolgens 10 tot 15 minuten uitlekken.

Stap 2: Meng ondertussen in een grote kom de sjalot, azijn,
olijven en gedroogde oregano. Schud overtollig vocht van het
tomatenmengsel en doe het vervolgens in de kom. Voeg de
olie toe en roer alles door elkaar. Breek de feta in grote
stukken en verdeel die over de salade. Leg de sardines erop en
laat eventueel vocht in het blik achter. Breng op smaak met
zout en garneer met nog wat oregano.



Gegrilde sardines met tijm en citroen.

Ingrediënten voor 4 personen.

1 citroen, in dunne plakjes gesneden, plus partjes citroen om te serveren, 12 of meer takjes verse tijm, plus fijngehakte verse tijm ter garnering, 1 zak sardines, 8 tot 12 grote, schoongemaakt, met kop. Zout, zwarte peper, 3 eetlepels extra vierge olijfolie.

Stap 1: Verwarm de grill tot hij heet is. Plaats het ovenrooster zo dicht mogelijk bij de warmtebron (10 tot 5 centimeter afstand). Verwarm een stevige pan ongeveer 5 minuten voor.

Stap 2: Wikkel om elk takje tijm een plakje citroen en stop ze in de sardines; bestrooi met zout en peper. Haal de hete pan uit de oven en giet de helft van de olijfolie erin. Leg de sardines vervolgens in de pan en besprenkel ze met de resterende olie. Zet ze 4 tot 5 minuten onder de grill en controleer ze daarna.

Ze zijn gaar wanneer ze ondoorzichtig zijn, de punt van een mes gemakkelijk door het dikste deel schilfert en de buitenkant mooi gebruind is. Stap 3: Haal de sardines voorzichtig met een spatel uit de pan, bestrooi ze desgewenst met wat extra kruiden en giet het braadvocht over het geheel. Serveer met partjes citroen.