

Sardines



BBQ

vis

4 personen

Land: Portugal

Bereidingstijd: 25 minuten

Seizoen: april t/m juni (Frankrijk) november t/m mei (Italië)



Ingrediënten

- 4 sardines per persoon (ongeveer 1 kilo)
- 200 gr grof zeezout
- 1 citroen
- scheut olijfolie
- 4 sjalotjes
- 1/2 bos peterselie
- versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Steek je BBQ of grill alvast aan en maak hem gereed voor de directe grillmethode (plaats de brandende kolen zo dat de vis direct boven het vuur komt te liggen).

2. Knip de buik van de sardines open en verwijder de ingewanden. Als je dit liever niet zelf doet vraag het dan aan de visboer om voor je te doen. Spoel de sardines goed af onder koud stromend water en laat ze uitlekken op een theedoek.
3. Doe de sardines in een grote kom en besprenkel royaal met het grove zeezout. Doordat de sardines nog een beetje vochtig zijn blijft dit goed plakken. Maak je niet gerust dat het te zout wordt, veel van het zout valt strakjes in de grill of BBQ
4. Zorg ervoor dat de grill goed heet is, je hand kun je niet langer dan 2 seconden boven het rooster houden. Besprenkel de vis met olijfolie. Leg de sardines op de grill en bak deze circa 2 a 3 minuten per zijde totdat de vis gaar is. Een tip is om de vis met rust te laten totdat deze omgedraaid kan worden. Ga je frunniken en draaien dan is de kans groter dat hij uit elkaar valt.
5. Plaats de gegrilde sardines op een serveerschaal, besprenkel met scheutje goede olijfolie en breng op smaak met versgemalen zwarte peper. Garneer de sardines met schijfjes citroen en wat grof gehakte peterselie.

Tenslotte

Wie weleens over de kades in de haven van Porto heeft gelopen herkent de karakteristieke geur van gegrilde sardines als geen ander. Ieder restaurant heeft wel een kleine grill naast het terras staan waar de super verse vis na bestelling a la minute wordt gegrild. Dit eenvoudige maar o zo lekkere recept neemt je mee naar de keuken van Zuid-Europa. Koop verse sardienen en doe er niks mee. Wel schoonmaken van binnen. Doe dat door de buik open te knippen of te snijden, niet schubben. Geen kop eraf. Maak ook eens een sausje met 10 el olijfolie, 4 gesnipperde sjalotjes, fijngesneden basilicum, cayennepeper en zout. Pers 1 citroen uit en doe bij de saus. Schep een beetje saus over de vissen en serveer. Het gepeuter om vissenvlees te scheiden van graatjes en ander ongerief hoort bij de pret. Eet er brood bij en natuurlijk rosé. Noot: sardienen grillen is asociaal. Het ruikt hevig en de walm wil altijd naar de neuzen en drogende was van de burens. In Spanje frituren ze meestal de visjes. Voor **Gefrituurde Sardines** maak je 8 sardientjes schoon: snijd vanaf de kop de buik open, haal de ingewanden eruit. Bestrooi de sardientjes met zout en peper, en haal ze door de bloem. Verhit 3 wijnglazen olijfolie in de koekenpan. Bak de afgeklopte sardientjes 2 à 3 minuten om en om. Haal ze uit de koekenpan en leg ze op een stukje keukenpapier. Doe ze op een schaal en dien ze op met een schijfje citroen. Tot slot **Sardines in groen zout** voor **6** personen. Verwarm de oven voor op 210 °C. Pureer 1 bosje peterselie, dragon of kervel (niet allemaal tegelijk) met 2 el anijszaad, geraspte schil van 1 limoen, 1 ei en een beetje zout in de keukenmachine of met de staafmixer. Bedek de bodem van een ovenschaal of een bakplaat met een laag zeezout. Leg 1 takje rozemarijn in de buik van elk sardientje. Leg de sardientjes zij aan zij op het zout, bedek ze met het kruidenmengsel en strooi er weer zeezout over. Je hebt voor deze bereidingswijze 1 kilo zeezout nodig. Het is niet erg als de kop en de staart uit de zoutlaag steken. Bak de sardientjes ca. 25 minuten in de oven. Breek de zoutkorst, maak de sardientjes zoutvrij en dien ze op. Serveer ze met een lauwwarme salade van aardappel met verse kruiden.