

SARDINES A LA SICILIENNE

Italiaans recept



Vorbereiding : 10 min - **Rusttijd :** - - **Koken :** 45 min - **Materiaal :** -

Ingrediënten : 4 personen

- ½ ui, in tweeën gesneden - ½ teentje knoflook - 800 g gepelde tomaten - 600 g sardinefilets - 4 takjes tijm - 4 takjes verse oregano - 12 kappertjes - 2 lepels extra vierge olijfolie - 40 g ontpitte olijven - Peper en zout

1. Doe de ui en knoflook in de kom en stel het EXPERT-programma in op 10 seconden/snelheid 13.
2. Roer om en voeg daarna een lepel water en de gepelde tomaten toe. Stel dan het EXPERT-programma in op 12 minuten/snelheid 2A/120 °C.
3. Plaats de stoommand, rol de sardinefilets op, prik deze dicht met een tandenstoker en verdeel over de bodem en verdieping, beide bedekt met bakpapier. Bestrooi de vis met de tijm, oregano en een beetje peper. Stel het EXPERT-programma in op 15 minuten/snelheid 2A/100 °C. Controleer de baktijd van de vis en verleng deze eventueel met enkele minuten. Verwijder de stoommand en houd deze warm.
4. Mix de saus met het EXPERT-programma 30 seconden/snelheid 16.
5. Voeg de kappertjes, olijfolie en olijven toe aan de saus en stel het EXPERT-programma in op 2 minuten/snelheid 1A/100 °C. Leg de sardinefilets op een schaal en giet de saus erover. Serveer direct.

© foto's Sandra Mahut

© Hachette Livre (Marabout) 2016 - IT versie