RECEPT

Groentetian met sardines en wilde peper uit Madagaskar

4 personen · 40 minuten



Recept van La Perle des Dieux. Fotografie: Emeline Boileau.

Zet de dunne plakjes groente rechtop in de ovenschaal en schuif de sardinefilets ertussen. In de oven trekt de olie met wilde peper in de zoete aardappel en pastinaak, terwijl de bovenste randjes kleuren.

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 blikken sardines met wilde peper uit Madagaskar van La Perle des Dieux
- 2 pastinaken
- 2 zoete aardappels
- 3 wortels
- 2 rode uien
- tijm, zout en peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Laat de sardines uitlekken en bewaar de peperolie. Open de visjes voorzichtig langs de rug, haal de middengraat eruit en houd de filets heel.
2. Schil de groenten en pel de uien. Snijd alles in gelijkmatige plakken van circa 3 mm. Schep om met tijm, peperolie, zout en peper.
3. Zet de plakken rechtop en dicht tegen elkaar in een ovenschaal. Wissel steeds pastinaak, zoete aardappel, rode ui, sardine en wortel af. Bak 30 minuten. Prik met de punt van een mes in de groenten. Zijn ze nog stevig, geef ze dan nog 10 minuten.

Verkrijgbaar bij Volendammer Vishandel Mop: La Perle des Dieux - Sardines met wilde peper uit Madagaskar