

Tajine van sardines met gekonfijte citroen



4 mensen

15 min voorbereiding

30 min koken

De ingrediënten

2 blikjes (115 g) la belle-iloise gekookte sardines om warm te eten met ingemaakte citroen en koriander
1 grote courgette (200 g)
2 kleine wortelen (180 g)
1 kleine ui (100 g)
3 kleine aardappelen (300 g)
 $\frac{1}{2}$ glas water
1 teentje knoflook
12 ontpitte groene olijven
4 snufjes zout (2 g)
2 snufjes peper (0,5 g)
3 snufjes gemalen gember (0,5 g)
2 snufjes gemalen kurkuma (0,5 g)
2 theelepels gehakte koriander (2 g)
2 el. olijfolie

De fasen

- 1- Stoof de gesneden wortelen en de in vieren gesneden uien in de olie.
- 2- Voeg het water en de kruiden toe, dan de geschilde aardappelen in kwarten, de courgettes in stukken en de olijven.
- 3- Dek af en laat 15 minuten koken.
- 4- Doe de groenten in een ovenschaal.
- 5- Draai de sardientjes om met de saus en besprenkel met het groentesap.
- 6- Verwarm opnieuw gedurende 15 minuten in de oven op 120°C.
- 7- Voeg de gehakte koriander toe.
- 8- Serveer warm.

