

Toetanchamons **Sardines**



4 mensen

15 minuten voorbereiding

15-20 minuten koken

De ingrediënten

2 blikjes van 230g van la belle-iloise sardines met 2 paprika's en een vleugje citroen
4 middelgrote **malse courgettes**
Een paar takjes bieslook

De fasen

- 1- Was de courgettes, snijd ze in de lengte doormidden en snijd het binnenste vruchtvlees rond de rand in met de punt van een mes
- 2- Kook de courgettes 6 tot 10 minuten in kokend water met zout
- 3- Laat uitlekken en afkoelen en schep dan de binnenkant uit de pan zonder de bodem of randen door te prikken
- 4- Verwarm de oven voor op 230°C (gasstand 7/8)
- 5- Leg een hele sardine in de helft van de courgettes en dek af met de andere helft van de courgettes
- 6- Bind elke gereconstitueerde courgette met 2 sprietjes bieslook
- 7- Leg de courgettes in een ovenschaal en bak ze 15 tot 20 minuten