

Sardientjes uit de oven



Ingrediënten voor 2 personen

8 sardientjes, schoongemaakt, zonder kop, staart en graat
1 grote zoete tomaat, in blokjes
1 ui, gesnipperd
150 gram kastanjechampignons of andere paddenstoelen, fijngehakt
2 takjes peterselie, fijngehakt
1 theelepel oregano
scheutje citroensap
100 gram geraspte jong belegen geitenkaas (of gewone kaas)
peper uit de molen en zeezout

Bereiden

Verhit de oven voor op 200. Vet de ovenschaaltjes in met wat olie en leg de sardines erin. Bestrooi met zeezout en peper. Fruit de ui 5 minuten, doe de fijngehakte paddenstoelen erbij en bak tot het vocht uit de paddenstoelen is verdamppt. Doe dan de tomatenblokjes, oregano en peterselie erbij. 5 minuten laten pruttelen. Op smaak brengen met peper, zout en citroensap. Als de saus te zuur wordt, doe er dan een klein beetje suiker bij of gembersiroop. Verdeel de saus over de sardientjes. Bestrooi met de kaas en bak 20 minuten in de oven. Lekker met stokbrood en een frisse salade.



EETSNOB