

Ingrediënten voor 4 personen

Roma tomaten (3) Harico verts (100 gr) courgette (1) Sardines (2 filets pp) 2 el olijfolie 1 el aceto balsamico oregano basilicum citroen

**Tijd:** 10-20 min.  
**Keuken:** Italiaans  
**Smaak:** Hartig  
**Gang:** Voorgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Salade met sardines

Van de cursus: 'De geneugten van de Wateren' bij de Culinaire Academie. Heerlijk, feestelijk en makkelijk voorgerecht

### Vorbereiding

Maak de sardines (indien nodig) schoon en fileer ze. Marineer ze met 1 el basilicum en 1 el oregano. Sap van 1 citroen en 1 el olijfolie eroverheen en laat een uurtje marineren. Bak de courgettes (in plakken van 3 mm) even in olijfolie met zout tot ze zacht zijn. Laat afkoelen en voeg 2 teentjes fijngesneden knoflook toe. Laat marineren. Ontvel de tomaten, spoel koud af, haal de zaadjes eruit en snij er blokjes van. Marineren in olijfolie, knoflook, zout en peper. Harico verts beetgaar koken in zout en af laten koelen.

### Bereidingswijze

Maak van de courgettes een mooie kring, in het midden de tomatenblokjes schikken. Daaroverheen in de vorm van een torentje de harico verts schikken. De sardinefilets op de huid bakken tot ze lekker knapperig zijn (je hoeft ze niet om te draaien). Sardines op de bonen leggen.