



GEKRUIDE SARDIENTJES MET KURKUMA MARINADE.

Een simpel en zeer smakelijk gerechtje. Hoewel het gebruik van specerijen tot in de Middeleeuwen betrekkelijk gering was, hebben de Bengalen een verfijnde keuken. Plaatselijk verbouwde ingrediënten zoals gember, kurkuma, mosterd en paprika worden heden ten dage veel gebruikt. Dit gerecht is snel klaar en exotisch van smaak. Mocht u andere vis willen gebruiken, dan kan dat ook. Neem wel genoeg mee, want dit recept is heel erg lekker !

Recept voor 4 personen.

Vorbereidings tijd 20 minuten

Marineertijd : ca 2 uurtjes

Baktijd : 6 a 8 minuutjes

- * 8 grote sardientjes (ca 700 gram) (vers of diepvries)
- * 1/2 theelepel zout (of naar smaak)
- * 3 tenen knoflook, gepeld en grof gesnipperd
- * Sap van een halve citroen
- * 1/2 theelepel kurkuma
- * 1/2 theelepel chilipoeder
- * 3 volle eetlepels bloem
- * 0,6 dl olie om in te bakken.

Bereiden :

1. Als het verse vis is, dan moeten de schubben eraf geschraapt worden en de vis gewassen. Doe dit met koud water en laat het uitlekken op keukenpapier.
2. Knoflook en zout in een vijzel doen en fijnstampen.
3. Roer zout, de kurkuma poeder, chilipoeder en citroen door elkaar.
4. Leg de vis in een ondiepe schaal, pak een kwastje en bestrijk de vis met de marinade, aan beide kanten.
5. Laat het even, afgedekt, in de koelkast staan. Om de smaken in te laten trekken. Ca 2 tot 4 uur.

6. Giet daarna de olie in een pan, op half vuur. Haal de vis door de bloem en bak het in 3 minuutjes per kant goudbruin.
7. Even laten uitlekken op keukenpapier

(IDEE, of even insmeren met olie en bloem en dan in het klaprooster op de BBQ ?)

JAMMIE ! Stokbroodje of rijst erbij, met een lekkere frisse komkommer of tomaten salade.

Met een smakelijke groet van Tienieke