



## **Sardinas a la parrilla con hierbas y limón**

**Niveau: Eenvoudig**

**Land van herkomst: Spanje**

**Gang: Fingerfood**

**Hoeveelheid: 4 personen**

**Tijd: 30 minuten bereiden + 4-6 uur marineren**

### **Ingrediënten:**

- **120 ml extra vergine olijfolie**
- **2 tenen knoflook, in dunne plakjes**
- **4 tenen knoflook, in dikke plakjes**
- **12 repen schil van 3 biologische citroenen**
- **12 takjes rozemarijn**
- **12 takjes tijm**
- **12 verse hele sardines, schoongemaakt en afgespoeld**
- **zeezout**
- **versgemalen zwarte peper**

## **Bereiding:**

### **1. Maak de aromatische knoflookolie:**

- Doe de olijfolie samen met de dunne plakjes knoflook in een klein steelpannetje. Verwarm langzaam tot ongeveer 90°C. Zodra de temperatuur is bereikt, neem je het pannetje direct van het vuur. Laat de olie vervolgens 30 minuten trekken zodat de knoflook zijn zachte, zoete aroma's afgeeft. Zeef daarna de knoflook uit de olie.

### **2. Bereid de kruiden voor:**

- Kneus de citroenschillen, rozemarijn en tijm licht tussen je handen. Hierdoor komen de etherische oliën vrij en versterken de mediterrane aroma's.

### **3. Vul de sardines:**

- Vul iedere sardine met een reep citroenschil, een takje rozemarijn, een takje tijm en twee plakjes dikke knoflook. Bestrooi de binnenzijde licht met zeezout en versgemalen zwarte peper.

### **4. Marineer de vis:**

- Leg de sardines naast elkaar in een ruime schaal. Overgiet ze met de aromatische knoflookolie en verdeel eventueel achtergebleven kruiden en knoflook tussen de vissen. Dek de schaal af met vershoudfolie en laat de sardines 4 tot 6 uur marinieren in de koelkast.

### **5. Bereid de barbecue:**

- Haal de sardines ongeveer 30 minuten voor bereiding uit de koelkast zodat ze op temperatuur kunnen komen.
- Verwarm de barbecue voor direct grillen tot circa 180°C. Vet het rooster royaal in met olijfolie om plakken te voorkomen.

### **6. Grill de sardines:**

- Leg de sardines rechtstreeks boven de hittebron en grill ze ongeveer 2 minuten. Draai ze vervolgens voorzichtig om met een brede spatel en grill de andere zijde nog 2 tot 3 minuten.
- De huid mag licht krokant worden en een subtiele grillkleur krijgen, terwijl het vlees sappig en mals blijft. Let erop de sardines niet te lang te garen; daardoor verliezen ze hun karakteristieke sappigheid.

*iBuen provecho!*