



Gegrilde sardines

(2 personen)

Ingredienten:

500gr sardines
2 el olijfolie
1 teen knoflook
Peper en zout naar smaak.
1 citroen

Bereidingswijze:

- Maak de vissen schoon. Pers de knoflook uit en meng deze met de olie,. Voeg peper en zout toe naar smaak.
- Snij de citroen in 6 parten
- Smeer de sardines in met het oliemengsel, ook in de buikholte
- Start de BBQ op, temperatuur 235°C
- Is de BBQ op temperatuur, plaats de vis op het rooster. En leg de citroen er bij.
- Gaar de vis in 2-3 minuten per kant. 1 maal keren.
- Controleer voorzichtig of de vis gaar is.
- Neem de vis van het rooster en serveer met de citroen.

Weetje: Citrusvruchten laten veel meer sap los als ze mee worden gegrild.

Tip: Gebruik GrillGrate BBQ roosters om mooie grillstrepen te krijgen