

## SARDIENENFILETS MET COURGETTEN

### Benodigheden (6 personen)

- 10 grote sardienen
- 4 teentjes look
- 2 Turkse paprika's in reepjes gesneden
- 2 à 3 kleine courgetten in schijfjes gesneden
- bloem
- olijfolie
- peper en zout
- munt, basilicum
- olijven
- kappertjes

### vinaigrette

- sap van 1 citroen + olijfolie

### Bereidingswijze

- de bloem kruiden met wat zout
- olijfolie in een pan doen, filets door de bloem halen en bakken
- filets laten uilekken op keukenpapier
- olijfolie in een kookpot doen
- hierin de look, paprika's en courgetten stoven (bijtgaar)
- kruiden met peper en zout
- laten afkoelen

### afwerking

- de sardienenfilets op een bord leggen
- de groenten er op dressereren
- hierop de fijngesneden munt en basilicum
- de vinaigrette erover sprenkelen
- afwerken met enkele olijven en kappertjes

Dit recept werd klaargemaakt en geproefd op één van de kookavonden van KWB Reet

Voor meer recepten zie

<http://www.kwbreet.be>

