

Taboulé met Sardientjes



2 mensen

10 min voorbereiding

koken

De ingrediënten

- 1 blikje van 115g** la belle-iloise Sardines in Olijfolie en Citroensaus
- 2 kleine** tomaten
- 1/4** rode ui
- 100 g** voorgekookte middelgrote griesmeel
- 1/2** citroensap
- 2 snufjes** zout
- Een paar blaadjes** verse munt of koriander

De fasen

- 1- Open het blikje sardines en zet er 2 opzij voor de presentatie
- 2- Meng het griesmeel met de olie van de sardines en het zout
- 3- Voeg de tomatenblokjes, het citroensap, de overgebleven grof gehakte sardines en de gehakte kruiden toe
- 4- Koel (het griesmeel zal opzwellen door het water uit de tomaten)
- 5- Roer na 30 minuten met een vork en zet nog minstens 60 minuten in de koelkast
- 6- Roer nogmaals voor het opdienen. Proef gerust of het griesmeel niet knispert onder je tanden