

Nantes Sardientjes en papillote



4 mensen

15 min voorbereiding

20-30 min koken

De ingrediënten

3 blikjes van 115g la belle-iloise Sardines à la Nantaise

600g vastkokende Charlotte-aardappelen

300g julienne groenten: wortelen, courgettes, knolselderij, prei, rapen, enz.

Zout en peper

De fasen

- 1- Was de groenten en snijd ze in julienne reepjes voordat je ze in een kom mengt en op smaak brengt
- 2- Dompel de blikjes sardines in heet water voordat je ze opent om de vis eruit te halen zonder ze te breken
- 3- Snijd 4 vierkanten van 30 cm aluminiumfolie
- 4- Verdeel op elk blad het groentemengsel, 3 sardientjes en een beetje saus
- 5- Sluit de papillotten en plaats ze 20 tot 30 minuten in een zeer hete oven