

**makkelijke vis.**

**Eke:** 'Zelf fileren? Koop superverse sardines, snijd de kop eraf en pak de ruggengraat achter de kop tussen duim en vinger. Wrik een beetje, dan trek je zo de hele graat eruit.'

**pikante sardientjes  
van de grill met baba ganoush**  
voor- of lunchgerecht (4 personen)

2 tl harissa\*  
100 ml olijfolie  
1 el komijnpoeder (jinten)  
4 teentjes knoflook, geperst  
12 verse sardinefilets  
2 aubergines  
1 el sesampasta (tahin)\*  
4 el gehakte bladpeterselie  
geraspte schil van ½ (bio)citroen  
paar groene olijven  
lekker brood, voor erbij

Los de harissa op in 5 el heet water en meng dit met 2 el van de olijfolie, de komijn, 2 tenen knoflook en ½ tl zout. Bestrijk de sardinefilets met de marinade en laat ze ± 30 min. afgedekt marineren.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd voor de baba ganoush de aubergines in de lengte door en bestrijk de snijvlakken met 2 el olijfolie. Bestrooi ze met zout en peper en gaar ze ± 30 min. in de oven. Lepel het zachte vruchtvlies eruit en doe dit samen met 1 teentje knoflook, de sesampasta en de helft van de peterselie in een maatbeker. Pureer alles met de staafmixer tot een dikke puree en voeg al mixend de rest van de olie toe. Breng de baba ganoush op smaak met zout en peper. Meng de rest van de peterselie met de citroenrasp en het laatste teentje knoflook tot een gremolata.

Verhit een grillpan of -plaat tot hij goed heet is en rooster de sardinefilets ± 1 min. aan elke kant, begin met de velkant. Bestrooi de gegrilde sardines met de gremolata en wat groene olijven en serveer met de baba ganoush en lekker brood.

\* Tahin en harissa zijn te koop bij Marokkaanse winkels. Een alternatief voor harissa is sambal.

Bereiden ± 25 min. / marineren ± 30 min. / oven ± 30 min.

**scholrolletjes met spinazie**  
licht hoofdgerecht (4 personen)

1 grote tomaat, ontveld\*, zaadlijsten verwijderd, in blokjes  
1 el kappertjes  
50 g zwarte olijven, zonder pit, grof gehakt  
500 g (wilde) spinazie + 10 blaadjes (wilde) spinazie, grof gehakt  
4 even grote scholfilets (± 500 g totaal)  
100 ml droge witte wijn  
2 el citroensap  
4 el olijfolie  
1 sjalot, fijngesneden  
3 teentjes knoflook, grof gehakt  
25 g Parmezaanse kaas, geraspt  
ook nodig: cocktailprikkers, ovenschaal van 20x30 cm

Verwarm de oven voor op 150°C.

Meng de tomaat met de kappertjes, gehakte olijven en gehakte spinazieblaadjes. Bestrooi de scholfilets met zout en peper en halveer ze in de lengte. Verdeel het tomaatmengsel over de filets en rol ze voorzichtig op. Zet de filets vast met een prikker. Leg de visrolletjes in de ovenschaal. Voeg de wijn, citroensap en 2 el olijfolie toe en dek de schaal af met aluminiumfolie. Pocheer de vis 20 min. in de oven.

Verhit intussen de rest van de olie in een grote koekenpan of wok en bak hierin de sjalot en knoflook ½ min. Voeg de spinazie toe en roerbak deze enkele min. tot hij slinkt. Voeg een beetje zout en peper naar smaak toe. Laat de spinazie even uitlekken in een zeef en verdeel over 4 borden. Leg de scholrolletjes erbij en lepel wat van het pocheervocht erover. Bestrooi ze met een beetje parmezaan en serveer.

\* Schenk kokend water over de tomaat, dan laat het velletje makkelijker los.

Bereiden ± 25 min. / oven ± 20 min.

