



Sardines aux légumes grillés

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Facile



Ingrediënten

2 courgettes (lavées et tranchées)

1 poivron rouge (lavé, épépiné et tranché)

1 poivron vert (lavé, épépiné et tranché)

1 boîte de sardines (grillées à l'huile d'olive et origan, Imperial)

100 grammes de crevettes roses (jumbo, Alvo)

huile d'olive

fleur de sel

coriandre

Bereidingswijze

- 1.** Faites griller les tranches de légumes sur le barbecue pendant 5 minutes.
- 2.** Faites griller brièvement les sardines des deux côtés.
- 3.** Ajoutez les crevettes jumbo sur le barbecue et faites-les griller.
- 4.** Disposez les légumes grillés, les sardines et les crevettes dans une assiette et aspergez d'huile d'olive.
- 5.** Assaisonnez avec de la fleur de sel et décorez avec de la coriandre fraîche.