



Ingrediënten (4 personen)

- 7 sardientjes (vers)
- 1 eetlepel chilipoeder
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 1 theelepel zout
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 1 eetlepel bloem

Bereiden

Doe de bloem in een kom, samen met alle kruiden. Ik gebruikte chilipoeder, kurkuma, knoflookpoeder en zout. Voeg naar wens meer kruiden toe. Rol de vis één voor één door het droge mengsel. Leg de gepaneerde sardien in de airfryer en bak ze ongeveer 20 minuten. Draai ze na 15 minuten om.

Als je van koriander houdt, voeg dan gehakte koriander toe aan de gebakken sardientjes. Ik hou van een knapperige bite, dus heb ik er gehakte groene uien aan toegevoegd, heerlijk!

Dit recept voor sardientjes uit de airfryer is snel en makkelijk te maken met verse vis. Deze knapperige, in de airfryer gefrituurde sardientjes zijn sappig en vol van smaak. Ze zijn gekruid met chilipoeder, kurkuma en knoflookpoeder, in de airfryer knapperig gebakken en gegarneerd met veel groene uien voor een perfecte, gezonde maaltijd. Klaar in 20 minuten.

Ontdooien van de sardien.

Begin met het ontdooien van de sardientjes. Laat ze een paar uur op het aanrecht liggen en hij zal ontdooien. Of laat hem een nacht in de koelkast ontdooien. Als de sardientjes niet schoongemaakt zijn, kun je dat doen. En als je de vis niet wilt schoonmaken, kun je hem heel laten. Dat zou geen probleem moeten zijn.

Bakken van de sardien

Als sardientjes in hun geheel worden gebakken, hoeven ze niet te worden schoongemaakt. De meeste mensen kiezen ervoor om hun vis van tevoren schoon te maken, maar als je dat niet wilt, is dat prima en laat het vis vlees geen bittere smaak achter.