

## Sardineschotel met tomaat

### Ingrediënten

- 1,2 kilo sardines
- 4 tomaten
- 2 knoflookteentjes
- 15 centiliter olijfolie
- 1 citroen
- 50 gram paneermeel
- peterselie
- 1 eetlepel oregano
- zout en peper

### Werkwijze

1. Maak de sardines schoon.
2. Vet een ovenschaal in en leg hier de sardines in met de tomaten (om en om) en strooi er zout en peper over.
3. Meng de citroen, de olie, de uitgeperste knoflook, de peterselie en de oregano door elkaar en leg dit op de sardines. Bestrooi alles met paneermeel.
4. Laat dit een kwartier in de oven gaar worden op stand 6.