

Dolma de sardines à la sauce tomate

Ingrédients:

500g sardines
1 gros oignon
4 gousses d'ail
1 belle tomate
4 càs huile
sel poivre
paprika
cumin
1 càs tomate concentrée
1 petite botte de persil

préparation:

nettoyer et équeuter les sardines. les hacher dans un mixeur.

y ajouter le demi oignon haché, 2 gousses d'ail, le persil et les épices bien mélanger le tout.

laisser de coté.

dans un tajine, revenir l'autre demi oignon râpé dans l'huile pendant 5mns à petit feu.

y verser un verre d'eau froide ou chaude.

incorporer les épices, le persil, la tomate concentrée, le laurier, et la tomate hachée avec l'ail. permettre de bouillir.

former la pate des sardines en boules moyennes. les y incorporer.

laisser cuire à petit feu.

dresser dans une assiette, décorer de persil, et déguster aussitôt.

