

Rougail sardine



© Cooking Julia

© cookingjulia.blogspot.com



30 min



4 personnes

Ingrédients

- 1 boîte de sardines piquantes à l'huile d'olive vierge extra
- 1 boîte de sardines à l'huile d'arachide
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 tomates
- Persil
- Sel

Réalisée avec



Préparation

- Égouttez les sardines et conservez l'huile de l'une des boîtes.
- Dans une poêle, versez la moitié de l'huile réservée. Pelez les oignons et les gousses d'ail. Émincez-les et mettez-les dans la poêle.
- Faites-les cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Lavez les tomates, hachez-les puis ajoutez-les dans la poêle.
- Faites cuire le tout en remuant souvent, pendant une dizaine de minutes.
- Ajoutez alors les sardines piquantes et le reste de l'huile réservée.
- Écrasez-les et mélangez-les dans les légumes. Salez légèrement.
- Ajoutez les sardines à l'huile d'arachide et laissez-les réchauffer sans les mélanger pour ne pas les casser.
- Servez le rougail avec du riz et saupoudrez de persil.