

Pap wedges with sardine topping



Serve 6

375ml (1 ½ cups) water

500ml (2 cups) milk

250ml (1 cup) Ace Super Maize Meal Quick Cook

30ml (2tbsp) green olives, chopped

15ml (1tbsp) green peppercorns

pinch of salt

To serve:

2 cans sardines, drained

Salt and freshly ground black pepper

Tarter sauce

To garnish:

Lemon slices and Fresh coriander leaves

Method:

1. In a medium sized saucepan, boil water and milk together. Add Ace super maize meal, olives, black peppercorns and salt.
2. Stir whisking, turn heat down and continue whisking until porridge pulls away from the pot (15 – 20 minutes).
3. Spoon mixture into a round 18cm glass dish, cool and then cut into wedges. Brush wedges with olive oil and place under a hot grill until lightly browned.
4. Roughly flake sardines, season with salt and freshly ground black pepper.
5. Serve pap wedges topped with sardines and ready bought tartar sauce, garnish with lemon slices and fresh coriander or micro herbs.

Pap en tranche aux sardines



Ingrédients:

Pour 6 personnes

375 ml (1 ½ bol chinois) d'eau

500 ml (2 bol chinois) de lait

250 ml (1 bol chinois) Farine de maïs

30 ml (2 càs) d'olives vertes hachées

15 ml (1 càs) de poivre vert

Sel et poivre noir

2 boîtes de sardines, égouttées

Sauce tartare (mayonnaise + moutarde + jus de citron)

Pour garnir:

Tranches de citron et feuilles de coriandre fraîche

Préparation:

1. Faire bouillir l'eau et le lait ensemble dans une casserole. Ajouter la farine de maïs, olives, poivre noir et sel.
2. Remuer en fouettant, baisser le feu et continuer à fouetter jusqu'à ce que le porridge se retire du pot (15 à 20 minutes).
3. Verser le mélange dans un plat rond de 18cm, mettre au frais puis couper en quartiers. Badigeonner les quartiers avec de l'huile d'olive et les placer sous une grille chaude jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés..
4. Ecraser les sardines, assaisonner avec du sel et du poivre noir..
5. Servir les tranches de pap garnies de sardines et de sauce tartare, garnir avec des tranches de citron et de coriandre fraîche ou d'autres herbes.

Koba katsaka misy trondro sardina



Ny zavatra ilaina:

Ho an'olona 6

Rano 375 ml (1 kapoaka sy ½)

Ronono 500 ml (2 kapoaka)

Koba katsaka 250 ml (1 kapoaka)

Oliva maintso notapatahana 30 ml (2 sotro fihinana)

Dipoavatra maintso 15 ml (1 sotro fihinana)

Sira sy dipoavatra

Sardines anaty boaty 2 nalana ny menaka

Saosy tartara (maionezy+ moutarde + ranom-boasarimakirana)

Atao haingony:

Voasarimakirana voasilasilaka

Kaotimila raviny

Fikarakarana:

1. Ampangotrahy miaraka ao anaty vilany ny rano sy ny ronono. Arotsahy ny koba katsaka, ny olive, dipoavatra ary ny sira.
2. Afangaroy no sady kapohina, ampidino ny afo ary tohizo hatrany ny fikapohana mandrapahatonga ny koba hiala tanteraka amin'ny vilany (15 hatramin'ny 20 minitra)
3. Arotsahy anaty vilia jobo boribory mahazo 18 santimetatra, avelao amin'ny mangatsiatsiaka dia teteho miendrika telozoro. Osory menaka ilay mofo katsaka ary apetraho amin'ny karakara vy mandrapaha-mendy azy .
4. Potipoteho ny sardine dia asio sira sy dipoavatra.
5. Arosoy amin'izay ilay koba misy sardine sy saosy tartara. Asio voasarimakirana voadidy sy ravina kaotimila eo ambony.