



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKDENİZ USÜLÜ SARDALYA

120 gr beyaz peynir
1 tatlı kaşığı mercanköşk
48 adet sardalya
1 su bardağı et suyu
2 adet ince kıyılmış soğan
Aldığı kadar tuz
1 demet ince kıyılmış maydanoz
2 kutu parça domates konserve
Aldığı kadar karabiber
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Balıkları ayıklayın ve musluk altında durulayın. Sonra mutfak havlusu arasında kurutun. Kıyılmış soğanları bir çorba kaşığı zeytinyağında çevirin bunlara domatesleri, et suyunu, maydanozun yarısını, mercanköşkü, tuzu, biberi ekleyin ve kısık ateşte pişirmeye başlayın. Kapağı kapatmayın, sıvının yarısı buharlaşsın. Bu sırada geriye kalan zeytinyağını bir tavaya koyun ve ıstakozları kızartın. ıstakozları azar azar domateslere katın. Üstlerine ince ince rendelenmiş beyaz peyniri serpiştirin. Karıştırarak 5 dakika daha pişirin. Servis sırasında kalan maydanoz ile süsleyin.