



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASMA YAPRAĞINDA İÇLİ SARDALYE

Vedat Başaran

16 adet sardalye
16 adet asma yaprağı
1 adet domates
2 adet orta boy kırmızı soğan
½ demet maydanoz
2 adet limon
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
½ su bardağı zeytinyağı

Balıkların pullarını ve içlerini temizleyip iyici yıkayın. Parçalamadan kılçıklarını çıkarın. Domatesin kabuklarını soyun. Çekirdeklerini temizleyip, ince ince kıyın. Soğanları piyaz doğrayın. 1 tatlı kaşığı tuz ekip ezin. Limonun suyunu sıkın. Maydanozları kıyın. Soğanları yıkayıp, suyunu süzün. Soğan, domates ve maydanozları geniş bir kabin içine koyun. 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber, tuz ve karabiber katın. Limon suyu ve zeytinyağını ilave edip, iyice karıştırın.

Balıkların içini doldurun ve damarlı kısımları üste kalacak şekilde asma yapraklarına sarın. Izgarada 12-13 dakika pişirin. Pişen balıkları, asma yapraklarını ayırıp, tabağa dizin. Zeytin yağı ve kıyılmış maydanoz ile hazırlanan sosu gezdirip, limon dilimleri ve yeşilliklerle süsleyip servis yapın.