



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASMA YAPRAĞINDA KARMELİZE SOĞANLI SARDALYA

13 Adet Asma Yaprağı
13 Adet Sardalya
1 Adet Kuru soğan
2-3 Yemek Kaşığı zeytinyağı
3-4 Dal Maydanoz
Tuz
Karabiber
Kızartmak için:
Sıvı yağ

Asma yapraklarını yarım saat kadar kaynar suda bekletin ve süzün. Soğanı yarım ay şeklinde (piyazlık) ince ince doğrayın. Bir teflon tavada; soğanları zeytinyağı ile orta ateşte sürekli karıştırarak rengi yer yer kahverengiye dönecek şekilde kavurun. Ateşi kapatıp, kıyılmış maydanoz ekleyin ve tuz, karabiber ile tatlandırın. Asma yaprağının uç kısmına bir tane sardalya koyun. Üzerine soğanlı harçtan bir yemek kaşığı kadar koyun, yanlarından biraz içeri kıvrıp, sarın. Soğanı kavurduğunuz tavayı tekrar ısıtın. Hazırladığınız sarmaları, sıvı yağda orta ateşte, önlü arkalı kızartın.

