



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA IZGARA

1 kg sardalya balığı  
1 kahve fincanı zeytinyağı  
Tuz  
SOS İÇİN:  
1 kahve fincanı zeytinyağı  
1 adet limon  
4-5 dal maydanoz

Balıkları su içinde ovarak yıkayıp, pullarını giderin. Sol elinizde sıkıca tutup sağ elinizle boyunlarına bastırıp çekerek solungaçları ve bağırsaklarını çıkartın. Akar su altında yıkayıp süzün ve hafifçe tuzlayın. Üzerlerine zeytinyağı gezdirerek altüst edin.

Izgaraya dizin ve hafifçe yağlanmış asma yaprakları üzerine yerleştirin. Üzerlerine de yine yağlanmış asma yaprakları örterek, orta sıcaklıkta yapraklar yanmayacak şekilde 8 dakikada bir, iki taraflarını çevirerek kızartın. Dağıtım tabağına yapraksız olarak dizip, 1 kahve fincanı zeytinyağı, 1 limon suyu ve ince kıyılmış 4-5 dal maydanozu birlikte çırparak üzerine gezdirin ve servis yapın.

[ML® Asma Yaprakında Saldalya için tıklayın](#)

[ML® Asma Yaprakında Sardalya \(görsel\)](#)