



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA

1 kg temizlenmiş sardalye  
1 demet maydanoz  
1 limon  
2 kahve fincanı zeytinyağı  
Bir miktar taze asma yaprağı

Asma yapraklarını dizip ortalarına zeytinyağı sürdükten sonra asma yaprağının boyuna göre bir veya iki balığın üzerine kıyılmış maydanoz ve biraz limon suyu koyup dolma gibi sarın. Bunları ızgarada pişirin.

---