



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA

3 Yemek Kaşığı Sana Mutlu Aile

25 Adet sardalya

5 Sap maydanoz

2 Adet Domates

3 Diş sarımsak

1 Fiske tuz

25 Adet sarma yaprağı

Sardalyaların içlerini temizleyip üzerindeki pulları da kazdıktan sonra bol suda yıkayın. Süzgece alıp süzün. Öte tarafta yaprakları yıkayıp açarak tezgaha dizin. Domatesleri rendeleyip sarımsakları da dövdükten sonra ince kıyılmış maydanozla ve margarinle karıştırın. Tuzu da karışıma ekleyip yaprakların üzerine eşit biçimde pay edin. Her bir yaprağın üzerine bir sardalya koyup rulo halinde sarın. Ruloları fırın tepsisine yerleştirin. Tepsiyi fırına koyup 25 dakika 200 derecede pişirin. Daha sonra fırından alın servise sunun.

---