



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ASMA YAPRAĞINDA SOĞANLI SARDALYA

12-13 salamura asma yaprağı

12-13 adet sardalya

1 kuru soğan

2-3 kaşık zeytinyağı

Tuz

3-4 tane karabiber

Maydanoz

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 (yıkamadan ve yağ eklemeyen) tekrar ısıtın. Hazırladığınız sarmaları, orta ateşte, önlü arkalı kızartın. Sıcak servis edin.