



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ASMA YAPRAĞINDA TAVADA SARDALYA

1 kg. Sardalye
Balıkların adedinde asma yaprağı
2 limon suyu
1 çay bardağı zeytinyağı
tuz
karabiber

Balıklar iyice temizlenir, pulları kazınıp yıkanır. Sularının süzülmesi için kevgire alınır. Diğer tarafta, limonsuyu, tuz, karabiber, pul biber, zeytinyağı hepsi karıştırılarak süzölmüş balıklar ile harmanlanır ve bu sosu iyice çekmesi için beklenir. Diğer yanda asma yaprakları kaynar suda bekletilip sapları kopartılır. Masada yayılan yaprakların içine balıklar koyularak kuyrukları dışarıda kalacak şekilde tek tek sarılır. Kalan sos yapraklara sarılmış balıkların üzerine dökülür. Hazırlanan balıklar folyo kâğıdına dizilir. Üzeri katlanarak düzleştirilir. Kâğıdı ile birlikte teflon tavanın ağzına kapak kapatılarak pişirilir.

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