



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DEFNE YAPRAKLI VE LİMONLU IZGARA SARDALYA

Önce sardalyeleri kağıt havluyla kurulayın. Sardalyelerin temizlenmiş karın kısmına biber serpiştirin ve misket limonu ve defne yapraklarıyla doldurun. Yağı fırçayla hafifçe balığın üzerine sürün ve tuz serpin. Izgarayı 4. ayarda ısıtın ve balıkları pişirme işleminin ortalarında çevirerek tamamen açık (parti konumu) ızgarada pişene kadar 5-6 dakika ızgara yapın. Kuskus ve ızgara domatesle mükemmeldir. İpucu: Daha sağlıklı bir yemek için, sardalyeleri yağsız hazırlayın.
