



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES SOSLU SARDALYE

500 gr sardalye balığı
2 adet sivribiber
2 adet domates
7-8 adet siyah zeytin
1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
1/2 limonun suyu
2 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
15 gr LUNA (1 çorba kaşığı)
Ayrıca balıkları yağlamak için LUNA
Alüminyum folyo

Zeytinlerin çekirdeklerini ayıklayıp küçük küçük doğrayın. Sivribiber, sarımsak ve domatesi küçük küçük doğrayın. Maydanozla birlikte Luna'yı kızdırdığınız tavoda kuvvetli ateşte çok kısa kavurun. Limon suyu ve zeytinlerle karıştırın. Ayıklanmış sardalyeleri yağlanmış bir alüminyum folyo üzerine dizin. Üzerlerine fırça ile yumuşak haldeki Luna'dan sürün. Tuz, biber ekin. Oluklu tavayı iyice kızdırın. Luna ile hafifçe yağlayın. Alüminyum folyoyu ters çevirerek tavaya alın. Balıklar kuvvetli ateşte 1-2 dakika piştikten sonra folyoyu çekin. Sardalyeleri tabağa alıp sosla servis yapın.

Not: Alüminyum folyoyu hemen tavadan almamanın nedeni kapak vazifesi görmesi içindir. Böylece balıkları çevirmeye gerek kalmadan sadece bir yüzlerini kızartarak pişirmek mümkün olur. Sardalye balığını temizlerken pullarını ayıklamayın. Pullar hem balığın tavaya veya ızgaraya yapışmasını, hem de balığın pişerken kurumasını engeller. Yerken derisi ile birlikte pulların da kabuk gibi rahatça ayrıldığını göreceksiniz. İstavrit, hamsi, sardalye gibi küçük balıkları urılayarak kızartmak istediğinizde tek tek balıkları unlamak yerine size önemli ölçüde zaman kazandıracak pratik bir yol deneyin. Unu, temiz ve kuru bir naylon torbaya koyun, balıkları içite atıp sallayın. Bütün balıklar bir kerede tamamen unlanmış olacaklar.

