



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SARDALYA DOLMASI

20 adet iri sardalya
Yarım bayat ekmek içi
1 adet kuru soğan
2 diř sarımsak
Yarım demet maydanoz
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz

Sardalyaların başı koparılır. Sırtına bıçak atılır, kılçığı, yüzgeci ve içi temizlenir, yıkanır. İçi hazırlamak için ekmeğın içine rendelenmiş soğan konur. İnce kıyılmış maydanoz, dövölmüş sarımsak, pul biber ve tuz katılır. Macun gibi olana kadar karışırılır. Bu i balıkların içine doldurulur. Dolmalar yağlanmış tepsiye dizilir. Üzerine biraz yağ gezdirilir. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir.