



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SARDALYA KIZARTMA

Yarım kg sardalya
1 su bardağı zeytinyağı
1 su bardağı galeta unu
1 tatlı kaşığı tuz

Sardalyalar temizlenir, yıkanır, suyu süzölür. Bir kaba konur, üzerine zeytinyağı bırakılır, yarım saat bekletilir. Her sardalya yağdan alınır, tuzla karıştırılmış galeta ununa batırılır, yağlı kağıt serilmiş tepsiye dizilir. 190 derece fırında yarım saat pişirilir.