



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYE BUĞULAMASI

1 kilo sardalye
2 kahve fincanı zeytinyağı
2,5 kahve fincanı su
1 limon
yarım demet maydanoz
yarım demet dereotu
biraz tuz

İçlerini iyice temizlediğiniz, üstünü de ovarak yıkadığınız sardalyeleri bir tepsinin içine dizerek yerleştiriniz. Sonra bunların üzerine zeytinyağı, su, kıyılmış dereotu ve mayolanozu ilâve ediniz. Tuzu serpip, limon suyunu da kattıktan sonra tepsinin kapağını kapatınız. Orta hararete 10 dakika pişirerek ateşten indiriniz.

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

[ML® Asma Yaprığında Sardalya \(görsel\)](#)