



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HELLİMLİ SARDALYA

Yarım kg sardalya
2 parça hellim peyniri
2 adet domates
10-15 dal maydanoz
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

Kılçıkları, başları temizlenmiş ve yıkanmış sardalyalar yağlanmış fırın kabına dizilir. Üzerine küp doğranmış domates ve parçalara ayrılmış hellim peyniri yerleştirilir. İnce kıyılmış maydanoz ve tuz serpilir. Sıvıyağ gezdirilir. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dakika pişirilir.

[ML® Peynirli Sardalya için tıklayın](#)