



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAĞITTA SARDALYA IZGARA

Ayıklanmış, temizlenmiş ve üzeri hafifçe tuzlanmış olan sardalyalar yağlanmış yağlı kıyma üzerine sırayla dizilir. Yağ kağıdının kenarları bükülerek kapatılır. Açılmaması için gerekli önlemler alınır. Izgaraya yada fırına konulan sardalyalar gerekli görülürse çevirilerek pişirilir. Ateşin kuvvetine göre 8-15 dakika pişen balıklar. Kağıdı ile beraber servis yapılır. Üzerine limon suyu dökülerek servis edilir.

---