



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI SARDALYA

1 kg sardalya
1 adet soğan
Yarım kg kültür mantarı
1 adet kırmızı biber
2 adet domates
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Sardalyalar yıkanır, suyu süzülür ve bir tepsiye yerleştirilir. Soğan ince kıyılır, tuzla ovularak inceltir. Sardalyaların üzerine yerleştirilir. Sonra doğranmış biber, çiğden doğranmış mantar, domates konur. Tuz serpilir, zeytinyağı gezdirilir. Tepsinin ağzı alüminyum folyoyla kapatılır. Önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir. 35-40 dakika pişirilir.