



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MAYDANOZLU SARDALYA

Yarım kg sardalya
1 demet maydanoz
4 diş sarımsak
3 çorba kaşığı sirke
1 çay bardağı ayçiçek yağı
1 çay bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz

Balıklar ayıklanır ve yağlanmış tepsiye dizilir. Maydanoz ince kıyılır, sarımsak ezilir. Üzerine sike, yağ, su ve tuz eklenir, iyice karıştırılır. Daha sonra tepsideki balıkların üzerine yayılır. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25 dakika pişirilir.