



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PARÇA BADEMLİ LAHANALI SARDALYA

2 yemek kaşığı sana margarin
1 adet kara lahanaya
12 adet sardalya balığı
1,5 su bardağı parça badem

Fırını 250 derecede ısıtın. Tepsiyi pişirme kağıdı ile kaplayın. Bu esnada tencereye tuz atıp su kaynatın ve lahanaları ekleyip 3 dakika kadar pişirin.

Büyük bir tavada orta-yüksek ateşte 2 yemek kaşığı sana margarini kızdırın. Lahanaları ve bir yemek kaşığı su ekleyerek, lahanalar yumuşayana kadar yaklaşık 15 dakika kadar pişirin.

Bu arada, temizlenmiş sardalyaları etli kısımları yukarı bakacak şekilde, hazırlanmış fırın tepsisine dizin.

Üzerlerini badem ile kaplayın. Balıklar pişip, bademler rengini lana kadar yaklaşık 20 dakika fırında pişirin. Lahanaları servis tabağının altına dizdikten sonra üzerine sardalyaları yerleştirip sıcak olarak servis edin.



Fotoğraf "fıldır" tarafından gönderildi. 04.09.2016