



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SARDALYA PİLAKİSİ

- Yarım kilo sardalya ( temizlenmiş)
- 1 iri soğan (ince kıyılmış)
- 1 su bardağı rafine yağ
- 2 diş sarımsak (ince dilimlenmiş)
- 1 domates (kabukları soyulup, küp biçiminde doğranmış)
- 2 havuç (kabukları soyulup, küp biçiminde doğranmış)
- 2 patates (kabukları soyulup, küp biçiminde doğranmış)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı şeker
- 3 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
- 1 defne yaprağı
- 4 su bardağı su

Orta boy bir tencereye rafine yağı koyup kızdırınız. Soğanı tencereye atıp 2 dakika, karıştırarak kavurunuz. Sarımsak ve havucu tencereye koyup, 2 dakika daha kavurduktan sonra tuzu, şekerini, defne yaprağını, 4 su bardağı suyu ve domatesi ekleyip tencereyi ağır ateşte 30 dakika kaynatınız. Suyu, süzölmüş sardalyaları ve patatesi de tencereye koyup 30 dakika daha ağır ağır kaynatınız. Tencereyi ateşten alınız. Sardalya pilakisini bir servis tabağına aktarın, soğuduktan sonra üstüne maydanozu serperek servis ediniz.

---