



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA PLAKİ (GELİBOLU ÇANAKKALE)

<https://www.gelibolukaymakamligi.com>

Malzemeler

400 Gr. Sardalya
3 adet kuru soğan
4 adet iri domates
4-5 adet biber
3-4 diş sarımsak
1 fincan zeytinyağı
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
3 adet defne yaprağı
1 demet maydanoz
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Kafaları koparılarak ayıklanmış sardalyaları tuzlayınız iç taraflarına azıcık karabiber sürüp bir kenarda bekletiniz. Soğanları halkalar halinde doğrayınız ve zeytinyağı içinde pembeleşene kadar kavurunuz. Domateslerin kabuk ve çekirdeklerini çıkarıp iri parçalara bölünüz ve kavrulmakta olan soğanlara ilave ediniz ve 3-4 dakika kadar pişiriniz. Bu harcın yarısını bir tepsiye yayın ve üzerine balıkları diziniz. Kalan harcı da üzerine dökünüz. Bir tatlı kaşığı sirke ile ufak parçalara bölünmüş sarımsakları ilave ediniz. Tepsinin üstünü örtüp orta hararetle ateşte 20 dakika pişiriniz. İnmesine yakın ince kıyılmış maydanozları serpiniz. Sıcak olarak servis yapınız.

Not: Sardalyaları kılçıkları çıkarılmış olarak da kullanabilirsiniz.