



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SARDALYA SALATASI (ÇİĞ)

Önce sardalya balıklarının pullarını kazımalıdır. Karnını yarıp, ortadaki kılçıkları çıkarmalı, kuyruğunu ve başını atmalıdır. İkiye bölünmüş balığı sirkede yıkayıp, kullanılmış sirkeyi dökmeli ve tekrar temiz sirke içine bir saat müddetle yatırıldıktan sonra, o sirke içinde balıkları çalkalayıp çıkarmalı, bir daha sudan geçirmeli ve tabağına dizmelidir. Bolca, zeytinyağı ve sirkeyi gezdirdikten ve bir kaç zeytin tanesiyle garnitürünü de tamamladıktan sonra, kayık biçimi salata tabaklarıyla sofraya konmalıdır.
