



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA SALATASI

2 adet arpacık soğanı
1 demet frenk soğanı
60 ml. sirke
10 gr. şeker
60 ml. zeytinyağı
2 kutu sardalya konservesi
200 gr. kiraz domates
2 adet atom salata
4 dilim tost ekmeđi
50 gr. tereyađı
Tuz
Karabiber

Soğanları ve frenk soğanını ince halka doğrayıp sirke, tuz, karabiber, toz şeker ve yağ ile karıştırın. Sardalyaların yağlarını süzdürün ve küçük parçalara ayırın. Domatesleri dörde bölün. Atom salatayı yıkayın ve küçük parçalara kopartın, sularını süzdürün. Tost ekmeklerinin kenarlarını çıkarttıktan sonra vev olarak ikiye kesin. Ekmekleri erimiş tereyağında her iki tarafı da altın sarısı oluncaya kadar kızartın. Salatayı servis tabağına yayın, domates ve sardalyaları yerleştirin. Salataya hazırladığınız sosu gezdirin ve kızarmış ekmekle servis yapın.

Not: Bu tarifi sardalya yerine konserve ton balığı ile de deneyebilirsiniz.

