



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA SALATASI

Michael Montignac

12 SARDALYA BALIĞI
2 KIRMIZI DOLMALIK BİBER
YARIM SU BARDAĞI ZEYTİNYAĞI
1 SALATALIK
1 KEREVİZİN SAPI
24 SİYAH ZEYTİN
2 DAL KEKİK
2 DEFNE YAPRAĞI
2 LİMON
TUZ
KARABİBER

Sardalyaların içini temizleyin, yıkayın, kurutun tekrardan sırtlarından kesip içinden kılçıklarını çıkartın. Kırmızı dolmalık biberleri fırınlayın. Kabukları şişince çıkarın ve soyun. Sonra 12 şerit halinde kesin. Bir tepsiye sardalyaları dizin. Üzerlerine ise biber şeritlerini örtün. Kekik ve defneyi küçük küçük ufalayın ve bunları zeytinyağı-limon karışımına katın; sonra balıkların üzerine gezdirin. Tepsiyi 300 derece ısıtılmış fırında 10 dakika tutun. Salatalığı soyup çok ince dilimler halinde kesin. Kereviz dallarını da yıkayıp çok ince kıyın (yapraklarını değil). Balıkların ılık olarak, üzerlerini siyah zeytin, limon dilimleri ile süsleyip, yanında salatalık ve kereviz dalı ile ikram edin.