



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SARDALYA TAVA

16 sardalya balığı (temizlenip filetoları çıkarılmış)  
210 gr (1+3/4 su bardağı) un  
1 çay kaşığı tuz  
1 kahve kaşığı karabiber  
1 kahve kaşığı kabartma tozu  
1 yumurtanın sarısı  
1 yumurtanın akı (çirpılmış)  
1-2 çorba kaşığı ılık su  
1-2 su bardağı rafine yağ  
1 limon (4'e bölünmüş)  
1 demet maydanoz

Orta boy bir kasede un, tuz, biber ve kabartma tozunu karıştırınız. Yumurta sarısını, çırparak unlu karışıma yediriniz. Çirpılmış yumurta akını ve 1 çorba kaşığı ılık su ekleyip (karışım çok koyu olursa 1 çorba kaşığı ılık su daha ekleyiniz), kaseyi ılık ve cereyansız bir yere kaldırarak, karışımı 1 saat dinlendiriniz.

Orta boy bir tavada rafine yağ orta ateşte kızdırınız.

Sardalya filetolarını hazırladığınız kızartma hamuruna batırıp tavaya atarak, her iki yanlarını 3-4'er dakika, altın sarısı bir renk alana kadar pişiriniz.

Tava edilmiş sardalyaları, delikli kepçeyle ısıtılmış bir servis tabağına çıkarıp, limon parçaları ve maydanozla süsleyerek servis ediniz.

[ML® Asma Yaprağında Saldalya için tıklayın](#)

[ML® Asma Yaprağında Sardalya \(görsel\)](#)