



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA TAVA

1 paket Pınar Sardalya Fleto
1 kahve fincanı zeytinyağı
2 adet orta boy soğan
6 diş sarımsak
6 adet yeşil biber
8 adet orta boy domates
1/2 yemek kaşığı tuz
1 adet kesme şeker
1 su bardağı su
Üzeri için:
Marul, dereotu ve dilimlenmiş limon

1 kahve fincanı zeytinyağı tavada ısıtılır. 2 orta boy soğan küçük küçük doğranır. 3-4 dakika yağda kavrulur. Üzerine küçük küçük doğranmış 6 diş sarımsak ilave edilir. 2-3 dakika karıştırılarak sotelendikten sonra 6 adet şerit doğranmış yeşil biber eklenerek 4-5 dk. daha sotelenir ve küp doğranmış 8 orta boy domates, 1/2 yemek kaşığı tuz, 1 adet kesme şeker eklenir ve domatesler eriyinceye kadar beklendikten sonra 1 su bardağı su eklenir ve yaklaşık 7-8 dk. istenilen kıvam elde edilinceye kadar kaynatılır. Önceden çözdürülen Sardalyalar tepsiye alınır, yarım kahve fincanı yağ, 1 tatlı kaşığı tuz ile karıştırılır. Önceden 200 C' ye ısıtılmış fırında 8-10 dk. ön pişirme yapılır. Üzerine hazırlanan karışım döküldükten sonra 200 C' ye ısıtılmış fırında 10-12 dk. daha fırınlanır. Marul, dereotu ve limon dilimleri ile servis edilir.

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

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