



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SARDALYA TAVA

750 gr. sardalya  
1 su bardağı ayçiçek yağı  
2 yumurta  
4 çorba kaşığı un  
Limon  
Tuz

Sardalyaları bol suda yıkadıktan sonra başları ile içlerini ayıklayın. Tekrar yıkayın, tuzlayın. Sularının süzülmesi için süzgeçte bırakın. Diğer tarafta bir kabın içine yumurtaları kırın. İçine orta kıvamda bulamaç oluncaya kadar un, su ve tuz ilave edin. Çatal ile çirpin. Çiçek yağın tavadaki kızdırın. Balıkların ikisini, üçünü birarada kuyruğundan tutup unlu bulamaca batırın ve tavaya bırakarak her iki tarafını da kızartın. Limon sıkarak servis yapın.

[ML® Peynirli Sardalya için tıklayın](#)



Fotoğraf "İsmet Atabay" tarafından gönderildi. 14.02.2021