



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYE BALIĞI IZGARASI ASMA YAPRAĞINDA

1 kilo sardalye balığı
30 - 40 asma yaprağı
yeteri kadar tuz
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Limon salçası için:
2 limonun suyu
1 kahve fincanı zeytinyağı
1/2 demet kıyılmış maydanoz
yeteri kadar tuz

Pulları kazandıktan sonra solungaçlarından çekilerek içleri çıkarılmış ve bol akarsuda iyice yıkanmış ve süzölmüş sardalye balıklarını tuzlamalı ve her birini bir asma yaprağına sarmalı. Izgarayı kuvvetli, ama alevsiz bir odun kömürü ateşinin beş parmak yukarısına yerleştirmeli. Izgara kızınca bunu bir tüyle zeytinyağlamalı ve asma yaprağına sarılı balıkları yan yana sıralayıp ızgaranın öbür kanadını balıkların üstüne indirmeli. Balıkların önce bir yanlarını 5 dakika kadar pişirdikten sonra ızgaranın öbür yanını çevirmeli. Balıkların bu yüzlerini de beş dakika kadar pişirdikten sonra ızgarayı ateşten almalı.

Balıkları zedelemekten üstlerindeki asma yapraklarını çıkarmalı ve sardalyeleri sıcak yerde tutulan servis tabağına yerleştirmeli.

Daha önceden limon suyu, zeytinyağı, maydanoz ve tuzla hazırlanmış limon salçası kâsesiyle birlikte servis tabağını sofraya çıkarmalı ve balıkları sıcak sıcak servis yapmalı.