



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDİNYA USULÜ SARDALYA

1 kg sardalya balığı (temizlenmiş)
24 ançüez filetosu
150 gr gravyer peyniri (1,5 cm X 10 cm boyutlarında dilimlenmiş)
1 tatlı kaşığı tuz
60 gr (1/2 su bardağı) un
80 gr (1/2 su bardağı) bayat ekmek içi (ufalanmış)
2 yumurta (iyice çırpılmış)
1-2 su bardağı rafine yağ
1 limon (dilimlenmiş)

Sardalyaların kılçıklarını, balıkları fazla zedelemeyen çıkarınız. Her balığın iki filetosunun arasına bir konserve ançüez filetosu ve bir dilim peynir yerleştirip, balıkları tuzlayınız.

Unu ve bayat ekmek içini, ayrı ayrı tabaklara koyunuz. Çırpılmış yumurtaları da, balıkların girebileceği büyüklükte bir kaba boşaltınız.

Orta boy bir tavada rafine yağı orta ateşte kızdırınız. Sardalyaları sırasıyla una, çırpılmış yumurtaya ve bayat ekmek içine bulayıp tavaya atarak her iki yanlarını 5-6 dakika, balıklar altın sarısı bir renk alana kadar kızartınız. Balıkları bir delikli kepçeyle tavadan alıp, kağıt peçete üstünde fazla yağlarını süzdürdükten sonra, ısıtılmış bir servis tabağına dizerek, yanında limon dilimleriyle servis ediniz.