



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOĞUK SARDALYA

Yarım kg sardalya
2 adet kur soğan
4 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı un
Kızartmak için:
Sıvıyağ

Sardalyanın başları ve kılçıkları çıkarılır. Güzel yıkanır ve kağıt havlunun üzerine konarak kuruması sağlanır. Una batırılır, fazla unu silkelendir ve kızgın yağda iki yüzü kızartılır. Başka tavaya biraz yağ konur. Halka şeklinde doğranmış soğan ve ince kıyılmış sarımsak sotelenir, tuz serpilir. Balıkların üzerine bu karışım konur. Buzdolabında 2-3 saat beklettikten sonra servise sunulur.