



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEPSİDE SARDALYA

Malzemesi

1 kg sardalya

2 adet domates

4-5 adet yeşil sivribiber

Zeytinyağı

Tuz

Karabiber

Ayıklanıp, yıkanmış sardalyaları küçük bir tepsiye kabukları soyularak dilimlenmiş domateslerle ve istenirse yeşil sivribiberlerle birlikte dizin. Üzerlerine ince kıyılmış maydanoz serpiştirip, 4-5 çorba kaşığı zeytinyağı gezdirin. Ocağa, ya da fırında 15-20 dakika pişirip kabında servis yapın.
