



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA (GELİBOLU ÇANAKKALE)

<https://www.gelibolukaymakamligi.com>

### Malzeme:

30 ad. (1 kg) sardalya  
2 tatlı kaşığı (12 gr) tuz  
30 ad. (65 gr) asma yaprağı  
1/4 su bardağı (50 gr) zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı (2 gr) kara biber  
8-10 ad. (5 gr) defne yaprağı

### Yapılışı:

Balıkları temizle yıka, tuzla, süzgeçte 15 dakika beklet. Asma yapraklarını yıka, kurula ve yan yana diz. Balıklara zeytinyağı sür, kara biberi serp ve defne yapraklarından koy. Balığın her birini yaprağa sar, kapağı olan bir tepsiye diz. Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında 30 dakika pişir. (6 porsiyon çıkar)

Not: Limon ve salata ile servis edilir. Arkasından tatlı verilir.