



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASMA YAPRAĞINDA SARDALYE

Metin Okutan

Sardalye balığı
Taze asma yaprağı
Zeytinyağı
Tuz

İçi temizlenmiş balıkları tuzlayıp bir kenara koyun. Taze asma yapraklarını önce sıcak suya sonra soğuk suya batırıp çıkarın. Yaprakların parlak kısmı alta gelecek şekilde tezgâhın üzerine yayın. Yaprığın bir kenarına balığı koyarak başı ve kuyruğu dışarıda kalacak şekilde yuvarlayın. Balıkların tümünü yapraklara tek tek sardıktan sonra, üzerlerine bir fırçayla zeytinyağı sürüp mangalda ızgara edin. İsterseniz yerken limon da sıkabilirsiniz. Yanında mutlaka piyazlık doğranmış sumaklı soğan yemelisiniz.

