



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA

8 adet ayıklanmış temizlenmiş sardalya
100 gr asma yaprağı
100 gr margarin
4 adet domates
100 gr mantar
30 gr kapari
1 adet limon
1 adet soğan

Margarinde soğan, mantar ve domatesleri sote yapın. Sonra sardalya'nın içine doldurun. Asma yaprağına sardığınız sardalyaları ızgarada pişirin. Tavadaki yağ, domates, kapari ve limon suyunu sote edin. Bu soteyi ızgarada pişirdiğiniz ama yaprağındaki sardalyaların üstüne dökün, servis yapın.