



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA

16 büyük sardalya balığı (temizlenmiş)
16 salamura asma yaprağı (ince)
100 gr (1/2 su bardağı) rafine yağ
1 tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı limon suyu
1 limon (4'e bölünmüş).

Önce ızgaranızı kızdırınız.

Asma yapraklarının her iki yanlarını rafine yağla hafifçe yağlayıp, yaprakları bir kenara bırakınız.

Balıkları tuzlayıp, üstlerine limon suyunu ve kalan rafine yağı serpiniz. Yağ ve limon suyunu çekmeleri için, balıkları ezmeden hafifçe oğuşturunuz. Sardalyaları birer asma yaprağına yerleştirip, her yaprağı, balıkları tamamen örtecek biçimde rulo yaparak sarınız.

Asma yaprağına sarılı balıkları ızgaraya yerleştirip, her iki yanlarını 5'er dakika ızgara ediniz. Sardalyaları yapraklarının içinde bir servis tabağına çıkarıp yanlarında limon dilimleriyle servis ediniz.