



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA

30 adet sardalya (yaklaşık 1 kg.)  
30 adet asma yaprağı (taze kullanın, salamura olmasın)  
2 tatlı kaşığı tuz  
1/4 su bardağı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı karabiber  
8-10 adet defne yaprağı

Balıkları temizletin, iyice yıkayıp süzün. Üzerlerine tuz atıp 15 dakika kadar bekletin. Asma yapraklarını yıkayıp kurulayın. Balıkları zeytinyağı, karabiber ve defne yaprağı parçalarıyla karıştırın. Her bir balığı tek bir yaprakla sarın, kapaklı bir fırın kabına dizin. Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında (170-180 derece) 30 dakika pişirin

---