



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA

1 kg. Sardalya  
2 tatli kasigi Tuz  
30 adet Asma yapragi  
1/4 su bardagi Zeytinyagi  
1 tatli kasigi Karabiber

Balıkları temizle yıkanarak, tuzlanır ve süzgeçte 15 dakika bekletilir. Asma yapraklarını yıkanır, kurulanır ve yanyana dizilir. Balıklara zeytinyağı sürüp, kara biber serpilir ve üzerine defne yapraklarından konulur. Balığın her birini asma yaprağına sarıp, kapalı olan bir tepsiye dizilir. Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında 30 dakika pisirilir.

[ML® Asma Yaprakında Sardalya için tıklayın](#)

---