



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA (ÇANAKKALE)

Çanakkale Valiliği

Sardalya balığı 50 adet
taze asma yaprağı 50 tane
tuz 1 çorba kaşığı
toz beyaz biber 1 tatlı kaşığı
limon suyu 2 adet
zeytinyağı 1 su bardağı

Sardalya balıklarının baş ve kuyruk kısımlarını koparmadan, orta kılçıklarını dikkatlice çekip çıkarın. Pullarını bıçakla kazıyın, sonra yıkayın. Marinad malzemesini bir kasede çırparak karıştırın. Balıkların suyunu iyice süzdükten sonra genişçe bir kaba alın ve üstüne hazırlanan karışımı dökerek bir süre dinlenmeye bırakın. Asma yapraklarının saplarını dipten koparın. Yapraklar taze ise önce kaynar suya, sonra soğuk suya atıp çıkarın. Salamura ise, yaprakların tuzunun gitmesi için ılık suda bekletip yıkayın. Yaprakların parlak olan dış tarafları alta, damarlı olan iç tarafları da üste gelecek şekilde tezgaha koyup düzeltin. Yaprığın bir kenarına balığı yerleştirin ve yuvarlayarak sarın. Önce ekli kısmı ateşe gelecek şekilde ızgarada iki tarafını çevirerek pişirin. Yaprakların renkleri değiştiğinde sardalyalar pişmiş demektir. Pişen balıkları servis tabağına dizerek sofraya sıcak getirin. Bu yöntemle pişen sardalyalar, kızartılmadığı ve doğrudan ateşe değmediği için en sağlıklı balık yemeklerinden biridir.