



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA

Malzemeler

1 kg sardalya
Balık adeti kadar asma yaprağı
2 adet domates
Yarım demet maydanoz
1 ay bardağı sıvı yağ
Birkaç diş sarımsak
Tuz

Sardalyaların üzerindeki pullar kazınır ve içleri temizlenir. Domatesler rendelendikten sonra dövülmüş sarımsakla ve kıyılmış maydanozla karıştırılıp, sos yapılır. Salamura edilmiş yapraklardan her birinin içine bu sos konulur ve her bir yaprağı bir sardalya gelecek şekilde konulur. Rulo yapıp, tepsiye yerleştirilir ve üzerine zeytinyağı sürölür. Orta hararete bir fırında ½ saat kadar pişirilir ve servis yapılır.