



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇITIR SARDALYA

500 gr. kılçığı alınmış sardalya
3 yemek kaşığı galeta unu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 ay kaşığı zerdeçal
Tuz

Sardalyaları tuzlayarak zeytinyağı ile her tarafını yağlıyoruz. zerine galeta unu ve zerdeçal karışımı serptikten sonra yağlı kağıt serili tepsiye diziyoruz. 180 derece fırında yaklaşık 20-25 dakika pişiriyoruz.
