



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EKMEKLİ SARDALYA SALATASI

5 dilim etimek
7 adet ızgara sardalya
3 adet taze soğan
Yarım demet roka
Yarım demet maydanoz
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet limon
1 tatlı kaşığı tuz

Öncelikle ızgarada pişmiş sardalyanın kılçıkları alınır ve bir kaç parçaya bölünür. Etimekler de kırılarak küçültülür. Soğanlar ve maydanozlar ince ince kıyılır. Rokalar iri iri koparılır. Hepsi bir araya getirilir. Üzerine tuz, zeytinyağı, limon suyu ilave edilir ve karıştırılır.