



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRIN SARDALYA

2 kg sardalya
1 bardak zeytinyağı
400 gr arpacık soğan
2 çay kaşığı tarçın
3 çay kaşığı kabuklu kimyon
1 çay bardağı kabuklu kişniş tohumu
6 paprika
1.5 çay kaşığı kıyılmış yaprak kişniş
4 limon

Bir kaba aldığınız zeytinyağını ısıttıktan sonra arpacık soğanları içerisine ilave edip soteleyin. Daha sonra tarçını, kabuklu kimyonu, kabuklu kişniş tohumunu, paprikaları, karabiberi, kıyılmış kişnişi ekleyip 5 dakika daha pişirin. Pişen karışımı soğumaya bırakın. Sardalyaları 2 çorba kaşığı tuzla ovduktan sonra yıkayın. Seramik bir kaba eşit mesafelerde yerleştirin. Daha önce hazırladığınız baharat karışımını üzerine dökün. Yüksek ateşteki fırında birkaç dakika pişirin. Tabaga aldığınız sardalyalara kişniş ekip, limon dilimleriyle servis edin.