



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## FIRINDA DOMATESLİ SARDALYA

7 adet sardalya  
500 gr. domates  
1 demet maydanoz  
zeytinyağı  
tuz

Bir tepsiye, kabukları, çekirdekleri ayıklanmış dilimlenmiş domatesleri dizin. Üzerine ayıklanmış, yıkanmış balıkları tek sıra halinde dizin. Balıkların üzerine ince kıyılmış maydanoz tabakası serin, biraz da zeytinyağı ekleyerek fırına verin.

[ML® Peynirli Sardalya için tıklayın](#)