



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SARIMSAKLI SARDALYA

1 kg sardalya
5 diř sarımsak
5 orba kaşığı zeytinyağı
1 orba kaşığı un
1 ay kaşığı pul biber

Sardalyalar temizlenir. Sarımsaklar ezilir, zeytinyağı, pul biber, tuz ve un eklenir, karıştırılır. Sardalyalar bu karışımla karıştırılır,yağlanmış fırın kabına dizilir. 190 derece fırında 35 dakika pişirilir.