



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İÇLİ SARDALYA

- 1 kg sardalya balığı
- 1 adet soğan
- 8 dal maydonoz
- 1 çay kaşığı tuz karabiber
- 1 su bardağı un
- 1 su bardağı sıvı yağ

Öncelikle balıkları yıkayıp kılçıklarıyla beraber temizliyoruz. Soğanları salataya doğradığımız şekilde doğrayıp tuz ve biraz su ile ovup yıkayarak yumuşamalarını sağlıyoruz. Maydanozu doğradıktan sonra soğanlara ekleyip tuz ve karabiber ilave ederek karıştırıyoruz. İki adet sardalyayı arasına bir miktar hazırladığımız soğanlı karışımdan koyarak üst üste kapatıyoruz. Ardından una bulayıp kızartıyoruz. Roka, tere ve limonla süsleyip servis yapıyoruz.