



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

JAPON USULÜ SARDALYA

500 gr sardalya balığı (temizlenip, yıkanmış ve kurulanmış)

1/2 su bardağı rafine yağ

1/4 su bardağı sirke

2 yemek kaşığı limon suyu

30 gr zencefil kökü (ince doğranmış)

2 diş sarımsak (dövülmüş)

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Marinadı hazırlamak için, küçük bir kasede rafine yağ, sirke, limon suyu, zencefil kökü ve sarımsağı karıştırınız. Sardalyaları geniş bir kaba koyup, hazırladığınız marinadı üstlerine döktükten sonra, kabı buzdolabına kaldırarak, balıkları 2 saat dinlendiriniz.

Önce ızgaranızı ısıtınız.

Kabı buzdolabından alıp, sardalyaları marinaddan çıkarınız. (Kapta kalan marinadı atınız.) Balıkları ızgaraya koyup, her iki yanlarını 3-5'er dakika, arasıra fırçayla üstlerine zeytinyağdan sürerek, ızgara ediniz. Balıkları ızgaradan alıp, servis ediniz.