



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAĞITTA SARDALYA

MALZEMESİ:

1 kg sardalya,
yarım bağ maydanoz,
3'er soğan ve domates,
6-7 sivri biber,
yağlı kağıt,
zeytinyağı,
tuz.

İnce kıyılıp tuzla ovulmuş soğana, ince kıyılmış maydanozu katın. Soğanların yarısını balıkların karnına doldurun. Diğer yarısını, 30'ar cm. lik karelere bölünüp yağlanmış kağıtların üzerlerine yayın ve her, bir kağıdın üzerine balıklardan 6-7 tanesini yatırın. Bunun üzerine de küçük küp şeklinde doğranmış domatesleri ve temizlenip doğranmış biberleri yayın. Kağıdın kenarlarını ortaya doğru katlayıp, uçlarını bükerek sıkı paketler yapın. 180 derece fırında pişirin.