



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KOLAY SARDALYA SALATASI

Sardalyanın tuzunu sıyırınız, pullarını kazıyıp, başını kopararak temizledikten sonra uzunlamasına yarıp, sirkede yıkayıp suyunu alarak, düzenle tabaklara diziniz. Sonra bir kâsede sirke, biber ve zeytinyağını çatalla iyice çırparak üzerlerine gezdiriniz.