



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MARİNE SARDALYA (İSPANYA)

600 g taze sardalya (pulları kazınarak kafa ve kuyrukları kesilip atıldıktan sonra içleri temizlenmiş ve iyice kurulanmış)

1/2 tatlı kaşığı tuz

2 diş sarımsak (kıyılmış)

1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

1 su bardağı sirke

Balıkların kılçıklarını çıkarıp, her birini derilerini zedelemekten uzunlamasına 2 parçaya ayırın. Sonra tuzlayıp, derince bir kaba derileri üste gelecek biçimde yerleştirin. Üstlerine maydanoz ve sarımsağı döşeyin (kabiniz balıkları tek sıra alacak kadar büyük değilse, üst üste 2 sıra yapın).

Yağ ve sirkeyi üstlerine döküp, kabı alüminyum folyoyle örterek, buzdolabında 2 - 3 gün bekletin.

Kabı buzdolabından alıp, soğuk olarak servis yapın.

Not: Bu tarifte balıkların, pişmedikleri için çok taze olmaları gerekir.

İSPANYA'DA BAŞLANGIÇ YEMEĞİ OLARAK VERİLEN MARİNE SARDALYA, YANINDA KIZARTILMIŞ EKMEKLE SERVİS YAPILIR.