



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MISIR UNLU SARDALYA TAVA

1 kg sardalya
1 su bardağı mısır unu
1 tatlı kaşığı tuz
yarım tatlı kaşığı karabiber
kızartmak için sıvıyağ

Sardalya yumuşak pullu bir balık olduğu için başı ve içi temizlendikten sonra içi su dolu bir leğende yarım saat bekletilir, bu şekilde pulları kolay çıkar, daha sonra sudan geçirilerek süzgeçe aktarılır. Suyu iyice süzöldükten sonra mısır unu, tuz, karabiber karışımına bulanır, silkelenir, kızgın yağda kızartılır, kağıt havluya çıkartılır.