



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NAPOLİ USULÜ SARDALYA

- 1 kg sardalya balığı (temizlenmiş)
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1+1/2 çay kaşığı tuz
- 1+1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 demet maydanoz (ince kıyılmış)
- 1 iri diş sarımsak (çok ince kıyılmış)
- 1 büyük domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlenerek kuşbaşı doğranmış)

Önce, fırınınızı yüksek sıcaklığa (230° C) getirip, ısıtınız.

Sardalyaları ateşe dayanıklı büyük bir cam ya da seramik kaba, düzgün biçimde diziniz. (Kap, 1 kg sardalyanın iki kat halinde dizilebileceği büyüklükte olmalıdır.)

Balıkların üstüne örtecek kadar zeytinyağı döküp, tuz, biber, maydanoz, sarımsak ve domatesi serpiştiriniz.

Yeniden 1 çorba kaşığı zeytinyağı döküp, kabı fırına sürerek, balıkları 15-20 dakika pişiriniz.

Kabı fırından alıp, balıkları kabında servis ediniz.