



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PASTIRMALI SARDALYA

8 adet sardalya balığı  
1 limonun suyu  
Tuz  
2 tatlı kaşığı hardal  
200 gr. pastırma  
1/2 su bardağı zeytinyağı  
Süslemek için:  
Bir kaç yaprak salata  
1/2 limon  
1/2 demet maydanoz

Sardalyaları temizleyin. Başını ve kuyruğunu keserek çıkarın. Kılçığını çıkarın. Üzerine limon suyu ekip tuzlayın. Balıkları ortadan ikiye açın. İç kısmına hardal sürün. Tekrar kapatın. Balıkların üzerlerine pastırmaları sarın. Zeytinyağını tavada kızdırın ve sardalya balıklarını bu yağda kızartın. Balıkların iyi pişmesi için her iki yüzünün onar dakika kızarması gereklidir. Servis tabağına salata yapraklarını yayın. Üzerlerine pastırmalı balıkları koyup, limon ve maydanoz ile süsleyin.