



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SALÇALI SARDALYE DOLMASI

750 gram sardalye balığı
100 gram konserve ton balığı
100 gram yeşil zeytin
1/2 kilo olgun domates
2 diş sarımsak
1 demet maydanoz
Tuz
Karabiber
1 bardak zeytinyağı

Sardalye balıklarının pullarını ve içlerini temizleyip bunları bol akarsuda yıkamalı ve sularının süzülmesi için bir süzgece koymalı.

Maydanozu temizleyip yıkadıktan sonra ince ince doğramalı. Ton balığını bir kaşıkla ezerek ince delikli bir tel süzgeçten geçirmeli. Yeşil zeytinin yarısını, çekirdeklerini çıkardıktan sonra kıyarcasına ince doğramalı.

Ton ezmesini, kıyılmış maydanozla yeşil zeytini porselen bir kâseye koyup azar azar katılacak zeytinyağıyla bu karışımı koyu bir macun durumuna getirmeli. Sonra bu macunla sardalyelerin içlerini doldurmalı.

Derin bir tavaya bir bardak kadar zeytinyağıyla dövülmüş 2 diş sarımsağı koyup kızdırmalı. Sarımsak kavrulunca buna kabuğu soyulduktan, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra süzgeçten geçirilmiş domatesi katmalı.

Kalan yeşil zeytinlerin de çekirdeklerini çıkarıp tavadaki karışıma kattıktan sonra tuzunu ve biberini serpip salçayı on dakika kadar pişirmeli. Vakit vakit karıştırılacak salça 15 dakika pişirip salçaya sardalyeleri oturtmalı.

Önce bir yanlarını on dakika, sonra öbür yanlarını 7 dakika pişirmeli. Sonra yemeği bir servis tabağına aktarıp sıcak sıcak servis yapmalı, isteyenler salçayı ve balığı tavada pişirmeyip pyrex bir kapta pişirebilirler. O vakit bunları servis tabağına aktarmaya lüzum yoktur. Ateşten indirince olduğu gibi sofraya çıkarıp servis yapmak mümkündür.