



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARDALYE BUĞULAMA

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

1 kg sardalye
6-7 adet domates (yuvarlak dilimlenmiş)
10 adet çarliston biber (uzunlamasına kesilmiş)
5-6 diş sarımsak (doğranmış)
2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
3-4 adet defne yaprağı
1 adet limon (dilimlenmiş)
Tuz

Balıklar ayıklanır, pulları temizlenir.

Yağlanmış fırın kabına domateslerin çoğu, sardalyeler, sarımsak konulur.

En üste limon dilimleri, kalan domates dilimleri, defne yaprakları, biberler ve kalan domatesler dizilir.

Yağ, tuz ve yanmaması için su eklenerek 180-200 °C'deki fırında pişirilir.