



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SARDALYA BUĞULAMA

Yarım kilo sardalya  
1 kuru soğan  
1 adet domates  
3 adet sivri biber  
3 diş sarımsak  
1 yemek kaşığı salça  
2 yemek kaşığı sıvı yağ  
Karabiber  
Pul biber  
Tuz

Soğan ve domates halk halka kesilir, küçük bir tavaya dizilir, üzerine kıyılmış sarımsak ve doğranmış biber serpilir.

Üzerine temizlenmiş balıklar dizilir, onların da üzerine tuz, karabiber, kırmızı pul biber serpilir.

Salça az bir suda eritilir, balıkların üzerine gezdirilir, yağ da gezdirilir, tava kapağı kapatılarak kısık ateşe oturtulur.

Pişene kadar kısık ateşte tutulur, sıcak servis edilir.

Not: Aynı teknikle bütün balıklar buğulama yapılabilir.

