



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARDALYA BUĞULAMA

- 1 kg sardalya (temizlenmiş)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 4 orta boy domates (kabukları soyulup, dilimlenmiş)
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı (eritilmiş)
- 1/2 limon (dilimlenmiş)
- 3 çorba kaşığı limon suyu
- 1 defne yaprağı
- 1/2 su bardağı su
- 60 gr (1/4 su bardağı) krema
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber
- 1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Sardalyaları tuzlayıp, üstlerine limon suyunu serpererek, bir kenara bırakınız.

Ateşe dayanıklı büyük bir cam kabı, eritilmiş tereyağı ile yağlayınız. Kabı iyice yağladıktan sonra, en alta sardalyaları, üstüne limon ve domates dilimleri ile defne yaprağını yerleştiriniz. Domates salçası, su ve kremayı ekleyip, kabı fırına sürerek, sardalyaları 20 dakika, yumuşayana kadar pişiriniz.

Balıklar pişince kabı fırından alıp, sosunu küçük bir tencereye süzünüz. Tencereyi harlı ateşe oturtup, sosun 1/4'ünü çektiniz. Tuz, biber ve kıyılmış maydanozu ekleyip, karıştırınız. Tencereyi ateşten alıp, sosu ısıtılmış bir sosluğa boşaltınız. Balıkları sosla birlikte servis ediniz.