



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA DOLMA

<https://www.sabah.com.tr>

Yarım kg. sardalya
1 adet rendelenmiş soğan
2 adet rendelenmiş domates
1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
2 diş dövülmüş sarımsak
10 dal maydanoz
10 dal dereotu
1 çorba kaşığı zeytinyağı

Balıkların kafasını gövdesinden ayırıyoruz. İçlerini temizliyoruz ve kılçıklarını çıkarıyoruz. Üzerindeki pulları da elimizle temizledikten sonra süzgece alıyoruz. Derin bir kapta soğan, domates, kaşar peyniri, sarımsak, maydanoz, dereotu ve zeytinyağını karıştırıyoruz. Bir adet sardalyayı düz bir zemine seriyoruz ve içine kaşarlı iç harçtan bir tatlı kaşığı koyup üzerine bir sardalyayı kapatıyoruz, ızgara yapıyoruz.