



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA FIRIN

Denizli İl Tarım Müdürlüğü

750 gram sardalya
3 kırmızı biber
Karabiber
Sıvı yağ
50 gram tereyağı
1 su bardağı galeta unu
1 demet maydanoz
4 diş sarımsak
Tuz

Sardalyaların kafalarını kopararak içlerini ve üstündeki pulları temizleyiniz. Kılçıklarını çıkarıp fileto haline getirip kapatınız. Maydanozları ince kıyınız ve sarımsakları çok küçük parçalar halinde kesiniz. Tuz, karabiber, kırmızı biber, maydanoz ve sarımsağı iyice karıştırınız. Balıkları bu karışıma bulayınız. Fırın tepsisini sıvı yağ ile yağlayıp balıkları diziniz. Artan karışımı balıkların üzerine serpiniz. Tereyağını fındık büyüklüğünde parçalara bölüp balıkların üzerine serpiştiriniz. Fırını 180 derecede ısıtıp tepsiyi yerleştiriniz. Balıkları yaklaşık 25 dakika pişiriniz.

