



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FIRINDA SARDALYA

1 kg Sardalya balığı
2 domates
3-4 taze asma yaprağı 1 limon
3 çorba kaşığı sıvıyağ
2-3 dal maydanoz
Tuz
Karabiber

Balıkları ayıklayıp yıkayın. Tuz ve karabiber serpip harmanlayın. Limon ve domatesleri ince halkalar halinde dilimleyin. Fırın kalıbını 1 kaşık sıvıyağ ile yağlayıp asma yapraklarını döşeyin. Üzerine balıkları dizin. Domates ve limon dilimlerini balıkların aralarına yerleştirip kalan sıvıyağı üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında 15 dakika pişirin. Maydanoz yaprakları ile süsleyip sıcak olarak servis yapın.

[ML® Peynirli Sardalya \(görsel\)](#)