



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SARDALYA

500 gr. sardalya
3-4 diş sarımsak
Yarım demet maydanoz
1 kahve fincanı sıvıyağ
Tuz
Karabiber

Balıkların kılçıklarını ve kafalarını ayıklayıp yıkayın. Süzgece alın.
Maydanoz ve sarımsağı ince ince kıyın. Fırın tepsisine balıkları dizin. Üzerine kıyılmış maydanoz, sarımsak, tuz, karabiber ilave edip su ve sıvıyağı gezdirin.
Önceden ısıtılmış orta dereceli fırında 15 dakika pişirin. Sıcak veya ılık olarak servis yapın.

[ML® Asma Yaprığında Saldalya için tıklayın](#)

[ML® Asma Yaprığında Sardalya \(görsel\)](#)