



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA (İSPANYOL USULÜ)

750 gram sardalya

4 diş sarımsak

½ demet maydanoz

½ su bardağı galeta unu 50 gram tereyağı

Sıvı yağ

karabiber

kırmızı biber

tuz

Sardayaların kafalarını kopararak ve içlerini baş parmağınızla temizleyiniz. Üstündeki pulları parmaklarınızla temizleyiniz. Kılçıklarını çıkarıp fileto haline getirip kapatınız.

Maydanozları ince kıyınız ve sarımsakları çok küçük parçalar halinde kesiniz. Tuz, karabiber, kırmızı biber, maydanoz ve sarmısağı 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 180oC'a ısıtıp tepsiyi yerleştiriniz. Balıkları yaklaşık 25 dakika pişiriniz.

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

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