



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## SARDALYA IZGARA

1 kg sardalya  
10-25 adet taze (yoksa salamura) asma yaprağı.  
Tuz

Sardalyaları kafalarını kopararak ve içlerini baş parmağınızla temizleyiniz. Üstündeki pulları parmaklarınızla temizleyiniz. Kapaklı tel ızgarayı açıp alt kapağına asma yapraklarını bir sıra olarak diziniz. Asma yapraklarının üzerine sardalyaları bir sıra halinde diziniz. Sardalyaları tuzladıktan sonra asma yapraklarının kalanlarını balıkların üzerine dizip tel ızgaranın kapağını kapatınız. Kor haline gelmiş mangal kömürü üzerinde önce bir tarafını, sonra diğer tarafını çevirerek kızartınız. Sıcak servis yapınız.

Not: Eğer mangal ateşini kullanmaktan mahrumsanız aynı işlemi elektrikli ızgara veya kapağı açık fırında da yapabilirsiniz.