



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SARDALYA IZGARA

1 kg sardalya balığı  
1 kahve fincanı zeytinyağı  
Tuz  
Sos için:  
1 kahve fincanı zeytinyağı  
1 adet limon  
Tuz

Balıkları su içinde ovarak yıkayıp, pullarını giderin. Sol elinizde sıkıca tutup sağ elinizle boyunlarına bastırıp çekerek solungaçları ve bağırsaklarını çıkartın. Akar su altında yıkayıp süzün ve hafifçe tuzlayın. Üzerlerine zeytinyağı gezdirerek altüst edin. Izgaraya dizerek 3-4 dakikada bir, her iki tarafını çevirerek kızartın ve dağıtım tabağına alarak limon sosu eşliğinde servis yapın.



Fotoğraf "Doctor" tarafından gönderildi. 24.03.2021