



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA IZGARASI

1 kg. sardalye balığı
1 adet limon
1 fincan zeytinvağı
1 adet soğan
1 demet maydanoz
tuz
asma yaprakları

Balıklar güzelce ayıklanıp yıkanır. Her asma yaprağı içine 1-2 balık konur, üstüne hafifçe zeytinyağı sürülür ve bohça sarar gibi sarılır kapatılır. Izgaraya böylece yerleştirilir. Balıklar asma yaprağı içinde 10-12 dakika pişer. Sofraya yapraklı da gidebilir. İstenirse yapraklar açılıp balıklar zedelenmeden alınır. Bir tas içinde soğan ince ince kıyılır, tuzla oğulun suda yıkanır, acısı giderilir. Zeytinyağı, kıyılmış maydanoz ve limonla karıştırılır, balığın yanında sos olarak ikram edilir.

[ML® Peynirli Sardalya için tıklayın](#)