



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SARDALYA IZGARA

500 gr sardalya balığı (temizlenip, yıkanmış ve kurulanmış)  
2 çorba kaşığı rafine yağ  
1 çay kaşığı tuz  
3 çorba kaşığı un  
1 limon (4'e bölünmüş)

Önce, ızgaranızı kızdırınız.

Sardalyaları genişçe bir tabağa ya da tepsiye koyup, rafine yağla yağlayarak, tuzu serpiniz.

Genişçe bir başka tabağa unu yayınız. Yağlayıp tuzlanmış sardalyaları una buladıktan sonra, hafifçe silkeleyerek fazla ununu atınız. Balıkları kızgın ızgaraya koyup, her iki yanlarını 4-5'er dakika pişiriniz. Iızgaradan sardalyaları alıp, bir servis tabağına yerleştirerek, yanında limon parçalarıyla servis ediniz.

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

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