



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA KEBABI

MALZEMELER

Yarım demet maydanoz

1 kg sardalya

1 limon

2 ay kaşığı tuz

3 baş soğan

3 domates

7 sivri biber

HAZIRLANIŞI

Sardalyaları temizledikten sonra suyunun süzölmesi için tel süzgeçte bekletin.

Diğer tarafta soğanı piyaz şeklinde doğrayıp tuzla ovun. Maydanozu ince ince kıydıktan sonra soğana katın.

Domatesleri, kabuklarını soyup ve sulu kısımlarını ayırıp irice doğrayın. Biberlerin de tohumlu kısımlarını

çıkardıktan sonra irice doğrayın.

Yağılı kağıtları 20-25 cm boyunda kareler haline getirerek yayın ve üzerine zeytinyağı sürdükten sonra biraz

piyaz yayın. Her bir Yağılı kağıt için 6-7 sardalya seçin. Sardalyaların karınlarına da bir miktar piyaz koyun.

Yanlarına ise domates ve biber koyup kağıdı içindeki malzemeyi göstermeyecek şekilde iki ucunu birleştirerek paket haline getirin.

Fırın tepsisini yağlayın ve paketleri yanyana dizin. Fırını 250 dereceye ısıtıp tepsiyi fırına sürün. 30-40 dakika

pişirin. Paketleri açtıktan sonra balıkları servis tabağına alıp üzerine limon sıkarak servis yapın.

Kalkan veya kılıç balıkları da aynı yöntemle pişirilebilir.