



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA KIZARTMA

1 kg sardalyayı ayıklayıp yıkayın teflon tavaya çok az yağ koyup balıkları düzgünce sıralayın ağır ateşte 10 dakika tutup ters yüz çevirin biraz beceri ister daha sonra diğer yüzünü çevirip 10 dakika pişirin saltayla beraber yiyin.

[ML® Peynirli Sardalya \(görsel\)](#)



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 09.08.2022