



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## SARDALYA LAKERDA

Mirto Amalthia

- 1 Kg. Temizlenmiş Sardalya Balığı
- 3 Çorba Kaşığı Deniz tuzu
- 1 Su Bardağı Zeytinyağı
- 1/2 Su Bardağı Elma Sirkesi
- 15 Adet Defne Yaprağı
- 1 Su Bardağı Karabiber tanesi

Kılıçları da dâhil olmak üzere temizlenmiş olan balıkları güzelce yıkayıp süzelim. Geniş bir vakumlu kap veya kapaklı cam bir tencere içine balıkları bir kat balık ve tuz olmak üzere hazırladıktan sonra 1 gece üzeri kapalı olarak buzdolabında bekletelim. Ertesi gün balıkların üzerindeki fazla tuzu bir peçete ile alalım. Şimdi bir kavanozun için malzemelerimizi dizelim. Önce bir kat balık, sonra karabiber tanesi, defneyaprağı ve tuz koyalım ve bu işlemi kavanoz dolana kadar sürdürelim. Katmanları bu şekilde yaptıktan sonra, zeytinyağı ile elma sirkesini kendi aralarında karıştırarak kaşık yardımı ile balıkların üzerinde gezdirelim. 1 hafta boyunca kavanozların ağızları sıkıca kapalı olarak buzdolabında bekletelim. Hazırlanan balıkları meze olarak, salataya tat ve görsellik katmak, hatta makarnalarımıza değişik bir sos olarak dahi kullanmak üzere kullanabiliriz.

---