



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA PATESİ

Yarım kg sardalya
1 tatlı kaşığı hardal
1 çorba kaşığı mayonez
10-15 dal maydanoz
1 diş sarımsak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Sardalyalar iyice temizlendikten sonra üzerlerine zeytinyağı sürülür ve ızgarada pişirilir. Sonra kılçıkları alınır. Rondoya atılır, üzerine hardal, mayonez, sarımsak ve maydanoz eklenir. Şeklini kaybedene kadar çekilir. Küçük kaseler ıslatılır, pate konur, servis tabağına ters çevrilir.