



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARDALYA

Boyı 15-20 santimetre arasında olan sardalya, yassı, ufak ağızlı, dişleri olmayan, baş ve gözleri normal yapılı, karnı ve yan tarafları kirli-beyaz, sırtı yeşil dalgalı bir balıktır. Bir tane sırt yüzgeci vardır. Kuyruk yüzgeci çatal biçimindedir. Yumuşak ve lezzetli bir eti vardır. Taze olarak tava ve ızgara yapıldığı gibi tuzlu ve konserve olarak da tüketilir. Yaz aylarında lezzeti artar. Izgarası ve buğulaması güzel olur. Ekim ayında asma yaprağı ile ızgara yapılır.
