



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARDALYA (ATEŞ BALIĞI)

İsminden dahi anlaşılacağı üzere, tava ve ızgarasından fazla salamurası yapılan balıktır. Her mevsimde yenir. Halis sirke, zeytinyağı ve yeşil zeytinle yenmesi hoştur. Eti ağırdır. Bu balık 5 - 6 dakikada pişer.

