



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA BALIĞI

Siyah etli olan bu balığın en lezzetli zamanı temmuz başından eylül sonuna kadardır. Tanesi 9-15 santim arasında olanları makbuldür. Izgara ve buğulamaya elverişlidir.

