



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA PİLAKİ

Eyüp Sevinç

400 gr sardalya
3 adet kuru soğan
4 adet domates
4-5 adet sivribiber
2 diş sarımsak
¼ çay bardağı zeytinyağı
2 yemek kaşığı elma sirkesi
3 adet defneyapağı
Tuz
Karabiber
Süsleme:
Limon dilimleri
Maydanoz yaprakları

Kafaları koparılarak ayıklanmış sardalyaları tuzlayın ve iç taraflarına azıcık karabiber sürüp bir kenarda bekletin. Soğanları halkalar şeklinde doğrayın ve zeytinyağı ile pembeleşene kadar kavurun. Biberleri dilimleyin ve soğana ekleyip biraz kavurun. Domateslerin kabuk ve çekirdeklerini çıkarıp iri parçalara bölün ve kavurulmakta olan soğanlara ilave edin. Defneyapağını da ekleyerek 3-4 dakika kadar pişirin. Bu harcın yarısını bir tepsiye yayın ve üzerine balıkları dizin. Kalan harcı da üzerine dökün. Sirke ve ezilmiş sarımsağı karıştırıp üzerine ekleyin. Tepsinin üstünü alüminyum folyo ile kapatıp 180 derece sıcak fırında 20 dakika pişirin. Fırından çıkarınca limon dilimleri ve maydanoz yaprakları ile süsleyerek servis edin.

