



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SARDALYE SALATASI

Tuğrul Şavkay

800 gr. tuzlanmış sardalye balığı
250 ml. sirke (1 su bardağı)
45 ml. zeytinyağı (3 çorba kaşığı)
1 adet limon (suyu)
1 bağ maydanoz (ince kıyılmış)

Sardalye balıklarını sirkenin üçte birine yatırıp biraz bekletin. Sonra üzerini kazımasına yıkayıp, yeniden sirkeye yatırın ve bu işlemi üç kez yineleyin. Balıkların başlarını ve kuyuklarını kesin.

Balıkları temiz bir tabağa yerleştirin. Havanda zeytinyağını ve limon suyunu süt gibi beyaz renk alıncaya kadar döverek karıştırın.

Hazırladığınız sosu balıkların üzerine gezdirin. İnce kıyılmış maydanozu da serperek servis yapın.