



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA SALATASI

24 adet siyah zeytin
2 adet limon
1 adet kereviz yaprağı
2 adet dolmalık biber
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
2 adet defne yaprağı
0.5 su bardağı zeytinyağı
12 adet sardalya balığı
1 dilim salatalık
2 dal kekik

Sardalyaların içini temizleyin, yıkayın, kurutun tekrardan sırtlarından kesip içinden kılçıklarını çıkartın. Kırmızı dolmalık biberleri fırınlayın. Kabukları şişince çıkarın ve soyun. Sonra 12 şerit halinde kesin. Bir tepsiye sardalyaları dizin. Üzerlerine ise biber şeritlerini örtün. Kekik ve defneyi küçük küçük ufalayın ve bunları zeytinyağı-limon karışımına katın; sonra balıkların üzerine gezdirin. Tepsiyi 300 derece ısıtılmış fırında 10 dakika tutun. Salatalığı soyup çok ince dilimler halinde kesin. Kereviz dallarını da yıkayıp çok ince kıyın (yapraklarını değil). Balıkların ılık olarak, üzerlerini siyah zeytin, limon dilimleri ile süsleyip, yanında salatalık ve kereviz dalı ile ikram edin.