



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARDALYA SALATASI

Sardalyanın tuzunu sıyırın. Pullarını kazıyıp, başını kopararak temizledikten sonra uzunlamasına yarıp, sirkede yıkayarak düzgün bir şekilde tabaklara dizin. Sonra bir kasede sirke, biber, zeytinyağını çatalla iyice çırpılarak üzerine gezdirin.