



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARDALYA SARMASI

Yarım kg sardalya
3 dilim bayat ekmek
1 adet kuru soğan
15-20 dal maydanoz
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
3 çorba kaşığı sıvıyağ

Sardalyaların başları ve kılçıkları çıkarılır, üzerine bastırarak yassılaştırılır. Ekmeğin üzerine soğan rendelenir, ince kıyılmış maydanoz eklenir. Yağ katılır, tuz serpilir. Kaşıkla ezerek macun kıvamında hazırlanır. Sardalyaların iç kısmına sürülür ve rulo yapılır. Açılmaması için kürdanla tutturulur. Yağlanmış fırın kabına konur. Üzerine sıvıyağ gezdirilir. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35-40 dakika pişirilir.