



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA TAVA

600 gr. sardalye balığı
6 çorba kaşığı sıvıyağ
1 su bardağı sirke
1 diş sarımsak
1 defne yaprağı
Bir tutam biberiye
1 çay kaşığı nane
1 sivri biber
2 kırmızı soğan
Tuz

Sardalye balığımızı ayıklayıp, yıkayalım ve kurulayalım. Yapışmaz bir tavada 4 kaşık yağ ısıtalım. Balıkların her bir tarafını 2 dakika pişirelim. Peçete üzerinde yağın ıktirelim. Derin bir tabağa dizelim. Başka bir tavada 2 kaşık yağ ve 1 su bardağı sirkeyi karıştıralım. Sarımsak, defne yaprağı, biberiye, nane, halka halka doğranmış sivri biber ve tuzu ilave edelim. 10 dakika pişirelim. Ateşten alıp balıkların üzerine dökelim ve serin ortamda en bekletip marine edelim. İki adet kırmızı soğanı halka halka doğrayalım. 2 çorba kaşığı sıvıyağ ile birlikte geniş bir tavaya koyalım. Birkaç kaşık marinat suyundan ilave edelim. Tuzlayıp kısık ateşte 5-6 dakika pişirelim. Balıkları servis tabağına alalım. Üzerine 1-2 kaşık marinat suyu ve çok az yağ gezdirip soğan eşliğinde servis yapalım. Dilerseniz sardalyeleri marinede 1 gece bekletebilirsiniz.