



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVADA SARDALYA

<https://carrefoursa.com>

½ kg sardalya
½ su bardağı un
1 yemek kaşığı mısır unu
1 şişe maden suyu
1 tutam tuz
1 çay kaşığı karabiber
Sıvı yağ
Limon

Sardalya balıklarını temizleyin ve kılçıklarını çıkarın. Un, mısır unu, maden suyu, tuz ve karabiberi bir kasede çırpma teli ile karıştırın. Balık tavasına 2 yemek kaşığı sıvı yağ döküp kızdırın. Sardalyaları hazırladığınız sosa batırıp tavaya dizin. Her iki yüzünü kızartarak pişirin. Servis sırasında üzerine limon sıkın.

Not: Sardalya ile Fırında Sardalya Buğulama da pişirebilirsiniz.