



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARDALYA TAVA

1 kilo sardalya
Mısır unu
Tuz
Ayçiçeđi yađı

Sardalyalar temizlenir, tuzlanır, mısır ununa bulanır.
Kızartma tavaına yıldız biçiminde sıkı sıkı dizilir.
Çok az yağ gezdirilir. ateşe oturtulur.
Biraz kızarınca balıklar bir tabak yardımıyla çevrilir, diğer tarafı da kızartılır.
Sıcak olarak servis edilir.

