



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA TAVA

1 kg sardalya balığı (temizlenmiş)
60 gr (1/2 su bardağı) un
1 çay kaşığı tuz
1-2 su bardağı rafine yağ
1 limon (4'e bölünmüş)

Bir tabakta un ve tuzu karıştırıp, balıkları tuzlu una buladıktan sonra, silkeleyerek fazla unlarını atınız. Orta boy bir tavada rafine yağı orta ateşte ısıtınız. Yağ kızınca balıkları koyup arasıra çevirerek her iki yanlarını 4-5'er dakika, renkleri hafifçe pembeleşene kadar pişiriniz. Tava edilmiş sardalyaları, delikli kepçeyle ısıtılmış bir servis tabağına çıkarıp, limon parçaları ile süsleyerek servis ediniz.
