



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SARDALYA TAVA

MALZEME (4 kişilik)

1 kilo sardalye

3 su bardağı çiçek yağı

2 yumurta

8 çorba kaşığı un

Yanına limon, tuz

Sardalye balığını bıçak kullanmadan temizleyin. Pulları, baş parmağınızın yardımıyla balığın sırtından aşağı doğru ovalayıp kolayca alabilirsiniz. Yine başparmağınız ve işaret parmağınız ile solungaçlarını tutarak çıkarın ve içeri boşaltın. Bol suyla iyice yıkadıktan sonra süzölmeye bırakın. Bir kabın içine yumurtaları kırın. İçine orta kıvamda bulamaç oluncaya kadar un, su ve biraz tuz ilave edin. Çelik tavanızın içine çiçek yağını koyun ve yanmayacak şekilde kızdırın. Balıkların kuyruklarından tutarak yumurtalı una bulayın ve yağın içine bırakın. Her iki yüzünü kızartın.
