



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYALI DOMATES DOLMASI

6 adet sardalya
6 adet büyük+2 adet orta boy domates
1/2 paket makarna
Yeteri kadar su
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 diş kıyılmış sarımsak
5-6 dal maydanoz
Tuz
Karabiber

Makarnayı tuzlu suda haşlayıp süzün. Büyük boy domateslerin üst kısımlarını kapak şeklinde kesip içlerini çıkarın. Kalan iki adet domatesin kabuklarını soyup küp küp doğrayın, sarımsakla birlikte zeytinyağında soteleyin. Üzerine maydanoz, tuz ve karabiber ekleyin, haşlanmış makarna ile harmanlayın. Sardalyaları sıvı yağda önlü arkalı kızartın. Domateslerin içine makarnalı harcı paylaşın. En üste sardalya koyup servis yapın.
