



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARDALYALI SANDVIÇ

- 125 gr konserve sardalya (yağı süzdürülmüş)
- 1 kahve kaşığı tabasko sos (istenirse)
- 2 çay kaşığı dereotu (ince kıyılmış)
- 1/2 küçük hıyar turşusu (çok ince doğranmış)
- 1/2 küçük salçalık kırmızı biber (beyaz kısımları ve çekirdekleri çıkarılıp, ince kıyılmış)
- 1 tatlı kaşığı sirke
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber
- 2 çorba kaşığı mayonez
- 8 ince dilim çavdar ekmeği (kabukları çıkarılmış)
- 45 gr (3 çorba kaşığı) tereyağı (yumuşatılmış)

Küçük bir kasede konserve sardalyaları bir çatalla eziniz. Tabasko sos (istenirse), dereotu, hıyar turşusu, kırmızı biber, sirke, tuz, karabiber ve mayonezi katıp karıştırınız.

Önce, ızgaranızı iyice kızdırınız.

Çavdar ekmeği dilimlerini 3 çorba kaşığı tereyağıla hafifçe yağlayınız. Sardalyalı karışımı ekmeklerin yarısının üstüne sürüp, kalan ekmeklerle üstlerini kapatınız. Sandviçleri fırınınızın ızgarasına her iki yanlarını 2'şer dakika, altın sarısı bir renk alana kadar ızgara ediniz. Sandviçleri ızgaradan alıp, ısıtılmış bir servis tabağına dizerek (dilerseniz her dilimi keskin bir bıçakla ikiye kesip) servis ediniz.
