



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SARDALYALI YUMURTA DOLMASI

6 yumurta (katı haşlanmış)  
200 gr sardalya konservesi (fazla yağları süzölmüş)  
4 çorba kaşığı mayonez  
1 çorba kaşığı limon suyu  
1 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)  
1 çay kaşığı tuz  
1 kahve kaşığı karabiber

Yumurtaları uzunlamasına ortadan ikiye kesip, her yarımın altından küçük bir parça keserek, bir servis tabağında düz durmalarını sağlayınız. Ortalarındaki sarılarını çıkarıp, bir kaşığın tersiyle ezerek süzgeçten bir kaseye geçiriniz. Sardalyaları kaseye ekleyip, çatalla yumurta sarılarına karıştırınız. Mayonez, limon suyu, maydanoz, tuz ve biberi katıp, yeniden iyice karıştırınız. Karışımı yarım yumurta aklarına kaşıkla doldurup, yumurta dolmalarını buzdolabına kaldırarak 15-20 dakika soğütünüz. Tabağı buzdolabından alıp, servis ediniz.

---