



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SARDALYE BALIĞI MARİNATTA

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

800 gram sardalye balığı,  
500 gram dolmalık yeşil biber,  
2 baş soğan,  
1 kilo olgun domates,  
1 diş sarımsak,  
1 demet maydanoz,  
100 gram yeşil zeytin,  
1 bardak zeytinyağı,  
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı: Sardalyelerin pullarını kazıdıktan, solungaçlarını çıkardıktan ve yüzgeçlerini kesip attıktan sonra karınlarını yarıp içlerini çıkarın. Bol akarsuda yıkadıktan sonra sularının süzülmesi için süzgece koyup bir kenara bırakın.

Domatesleri, kabuklarını soyduktan, çekirdeklerini çıkardıktan sonra iri iri doğrayın. Biberlerin çekirdek ve çekirdek yataklarını çıkardıktan sonra yıkayın ve soğanla birlikte kıyarcasına ince doğrayın. Toprak bir tencerenin dibine bir fincan zeytinyağı dökün. Kıyılmış biber, soğandan ve domatesten birer miktar alarak tencerenin dibine düzenli bir biçimde yerleştirin. Bunların üzerine tek sıra halinde sardalyeleri dizin. Üzerine tuz ve karabiber serptikten sonra tekrar bir sıra sebze, bir sıra balık olmak üzere eldeki malzeme bitinceye kadar bu işleme devam edin. Çekirdekleri çıkarılmış ve yuvarlak dilimler halinde kesilmiş zeytinleri de en üste serpiştirin. Bunun üstüne de kıyılmış maydanozla sarmısağı serptikten sonra zeytinyağını katın ve tencereyi kızgın fırına sürerek yarım saat pişirin.

Yemek pişince fırından çıkarın ve güveciyle birlikte sofraya götürüp servis yapın.