



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARDALYE IZGARASI

Tuz, biber ve az miktarda zeytinyağını, üzerine limon sıkarak hazırlayınız. Sonra sardalye balığının içini, pullarını ve kulaklarını ayıklayıp, önceden hazırlamış olduğunuz sıvıya bulayıp asma yaprağına sarınız. Izgarada iki taraflı olarak pişiriniz. Sonra üzerine sarmış olduğunuz asma yapraklarını çıkarınız ya da bu asma yapraklarını açınız, tabağa yerleştiriniz üstüne de limon sıkıp sofraya getiriniz.

[ML® Peynirli Sardalya \(görsel\)](#)