



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYALI YAPRAK SARMA

25 adet küçük boy sardalya balığı
25 adet asma yaprağı
½ Türk kahvesi fincanı pirinç
1 adet taze soğan
2-3 dal maydanoz
1 orta boy kuru soğan
Yarım limon suyu
½ çay bardağı sıvı yağ
Karabiber
Tuz

Öncelikle balıkları ayıklayarak kılçıklarını çıkarıp yıkıyoruz. Asma yapraklarını kaynar suda 2-3 dakika bekleterek suyunu süzuyoruz. Kuru soğanı yemeklik doğrayıp yağ ilave ederek bir kaptan kavurduktan sonra pirinci, doğranmış taze soğan ve maydanozu, limon suyunu, tuz ve karabiberi de ekleyip iç malzememizi hazırlıyoruz. Önce balığın içine az miktarda pirinci ve bir tane sardalya koyup sarıyoruz. Dibine asma yaprağı serdiğimiz bir tencereye dizdikten sonra üzerini kapatacak kadar su doldurup kısık ateşte yarım saat kadar pişiriyoruz. Dilerseniz sardığınız yaprakların üzerine de pişirmeden önce 1-2 yemek kaşığı kadar sıvı yağ ilave edebilirsiniz. Sarmalar bu şekilde daha parlak olacaktır. Pişen sarmaları sıcak sıcak servis yapıyoruz.

