



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SİCİLYA USULÜ SARDALYA (İTALYA)

### MALZEMELER

750 gram sardalya  
1 adet kuru soğan  
2 diş sarımsak  
1 su bardağı ufalanmış ekmek içi  
3 çorba kaşığı kuş üzümü  
3 çorba kaşığı çam fıstığı  
2 çorba kaşığı kaşar rendesi  
1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz  
3 adet defne yaprağı  
1 adet limon  
1 çorba kaşığı şeker  
5 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çorba kaşığı sirke  
Tuz

### YAPILIŞ:

Sardalyaları kafalarını koparınız ve içlerini baş parmağınızla temizleyiniz. Üstündeki pulları da parmaklarınızla temizleyiniz. Kılçıklarını çıkarıp fileto haline getiriniz. Kıyılmış soğan ile sarımsağı zeytinyağda sote ediniz. Üzüm, çamfıstığı ve iki kaşık ayırarak ekmek içini ilave ediniz. Birkaç dakika kavurup soğumaya bırakın. Şekerin yarısını, maydanoz, peynir ve baharatı ilave ediniz. Karışımı balık fileto üstüne bolca koyunuz ve üstünü diğer bir fileto ile kapatınız. Bu işlemi filetolar bitene kadar tekrarlayınız. Filetoları hafif yağlanmış bir tepsiye diziniz ve balıkların üstüne bir çorba kaşığı yağ gezdiriniz. 200oC'a ısıtılmış fırında 15 dakika pişiriniz. Sıcak servis yapınız.