



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

STROEMMINGSLADA (İSVEÇ)

Kullanılacak malzeme (6 kişi için) :

12 sardalye balığı,
zeytinyağına yatırılmış
12 ançüez balığı,
30 gram margarin yağı,
1 desilitre süt,
birkaç maydanoz yaprağı,
1 çorba kaşığı kadar zeytinyağı,
dilimlenmiş 1 limon,
kurutulmuş ekmek tozu,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı :

Sardalye balıklarının yüzgeçlerini «esip pullarını kazdıktan sonra içlerini çıkarmalı ve bol suda içini, dışını yıkayıp bir kenarda suyunun süzülmesini beklemeli. Sardalyelerin suyu süzülünce bunları çukurca bir kaba yerleştirmeli. Üzerlerine süt dökerek balıkları iki-üç saat bu sütte dinlendirmeli. Bu süre sonunda balıkları süzerek süttten çıkarmalı ve her iki yanlarını tuzlayıp biberlemeli. Zeytinyağına yatırılmış ançüezlerden her birini bir sardalye balığının karnına yerleştirmeli. Margarin yağına bulanmış pyrex bir kayık tabağa içleri dolmuş sardalyeleri yanyana yerleştirdikten sonra bunların üstüne gezdirerek zeytinyağını dökmeli. Küçük parçalara doğranmış kalan margarin yağını da sağa sola yerleştirip kabı sıcak fırına sürmeli. Balıkları fırında yarım saat kadar gratine ettikten sonra pyrex tabağı fırından çıkarmalı. Birkaç maydanoz yaprağıyla birkaç limon dilimini tabağın çevresine yerleştirdikten sonra sofraya götürüp servis yapmalı.

İsveçliler bu yemeği sardalye balığı yerine Stockholm yakınlarındaki nehirlerde yaşayan ve sardalye balığına çok benzeyen «stromming» isimli küçük balıklarla yapmaktadırlar. Onun için de bu yemeğe (stroemmingslada) adını vermektedirler.