



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ZERDEÇALLI SARDALYA

1 kg sardalya  
1 tatlı kaşığı tuz  
2 tatlı kaşığı zerdeçal  
Yarım tatlı kaşığı karabiber  
1 çay bardağı zeytinyağı  
2 diş sarımsak

Sardalyaların içi boşaltılır ve güzelce yıkanır, süzgece çıkarılır. Tuz, zerdeçal ve karabiber kendi aralarında karıştırılır. Üzerine zeytinyağı ve ezilmiş sarımsak ilave edilir. Suyu akan sardalyalar, yağlı kağıt serilmiş tepsiye dizilir. Üzerine hazırlanan karışım gezdirilir. 190 detece fırına verilir. 25 dakika kadar pişirilir.