



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ASMA YAPRAĞINDA SALDALYA



40 adet ayıklanmış sardalya
40 adet taze asma yaprağı
Terbiyesi için:
1 ay bardağı zeytinyağı
1 adet limon
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber

- # Sardalyalar ukur bir kaba aktarılır, diğer yanda limon suyu, zeytinyağı ve tuz iyice çırpılır, sardalyaların üzerine bırakılır ve karıştırılır.
- # Sardalyalar bu şekilde buzdolabının alt rafında en az yarım saat dinlendirilir.
- # Asma yapraklarının sapları alını, damarlı kısmı özde gelecek şekilde tezgaha konur, geniş kısmına 1 adet sardalya yerleştirilir, kenarlarını bükmeden rulo yapılır.
- # Yağlanmış fırın kabına dizilir. zerine kalan zeytinyağlı karışım gezdirilir.
- # Sardalyalar, önceden ısıtılmış 180 derece fırına verilir, yaklaşık yarım saat kadar pişirilir. (Yapraklarının renginin dönmesinden de pişitiği anlaşılabilir.)
- # Yapraklarıyla birlikte servise sunulur. Yaprakından çıkarılarak yenir.

Not: anakkale'ye ait olan bu tarif, çok körpe olmayan taze asma yaprağından yapılacağı gibi, salamura yaprakla da hazırlanabilir.