

Çanakkale Sardalyalı Domates Tavası

Toplam 34 dk

Hazırlama 16 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~315 kcal

Çanakkale sardalyalı domates tavaşı taze sardalyalı domates, sarımsak ve zeytinyağıyla kısa sürede pişiren hafif bir balık yemeğidir.

Malzemeler

- 700 gr Temizlenmiş sardalya
- 4 adet Domates
- 3 diş Sarımsak
- 4 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.3 demet Maydanoz
- 1 adet Limon

Yapılışı

- Sardalyaları 1 kaynar suya 1 havluyla kurulayın.
- Domatesleri rendeleyip sarımsakla tavaya alın.
- Sosu 8 dakika koyulaşana kadar pişirin.
- Sardalyaları tek sıra dizip kapağı kapatın.
- Balıkla 8-10 dakika opaklaşana kadar pişirip maydanozla servis edin.

PÜF NOKTASI

Sardalyaları tek sıra dizmek etinin parçalanmadan pişmesini sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Roka, limon ve k1 zarrı eklemekle servis edin.

Alerjenler

Deniz ürünleri