Sardalya Fırın

Malzeme :

3kırmızı biber karabiber Sıvı yağ 50 gram tereyağı; su bardağı galeta unu; demet maydanoz 4 diş sarımsak tuz 750 gram sardalya

Yapılışı :

Sardalyaların kafalarını kopararak içlerini ve üstündeki pulları temizleyiniz. Kılçıklarını çıkarıp fileto haline getirip kapatınız.

Maydanozları ince kıyınız ve sarmısakları çok küçük parçalar halinde kesiniz.Tuz, karabiber, kırmızı biber, maydanoz ve sarmısağı iyice karıştırınız. Balıkları bu karışıma bulayınız.

Fırın tepsisini sıvı yağ ile yağlayıp balıkları diziniz. Artan karışımı balıkların üzerine serpiniz. Tereyağını fındık büyüklüğünde parçalara bölüp balıkların üzerine serpiştiriniz. Fırını 180 derecede ısıtıp tepsiyi yerleştiriniz. Balıkları yaklaşık 25 dakika pişiriniz

DEĞERLİ TÜKETİCİLERİMİZ

Hem içerdiği besin maddeleri, hem de çağımızın belli başlı hastalıklarında tedavi edici rolüyle yararlanılması gereken mükemmel bir besin kaynağı olan balığın haftada 2-3 kez tüketilmesinde yarar vardır.

Balık Sağlıktır...!
Balık Lezzettir...!
Balık Berekettir...!

Ayrıntılı bilgi için
İl ve İlçe Müdürlüklerimize başvurunuz...

(0258) 212 54 80 (4 Hat)

(0258) 212 54 87

https://denizli.tarimorman.gov.tr

Ürününüz bol,
Sağlığınız yerinde olsun...!

TÜRKİYE CUMHURİYETİ TARIM VE ORMAN BAKANLIĞI

DENİZLİ İL MÜDÜRLÜĞÜ

SARDALYA BALIĞI YEMEKLERİ