



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGUR PİLAVINDA HAMSI

- 1 kilo hamsi
- 1 soğan
- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 2 domates
- 1 çorba kaşığı salça
- 2 çorba kaşığı dolama fıstığı
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 su bardağı su

Tereyağını ve dolma fıstıklarını 3 dakika kadar kavurun. Üzerine rendelenmiş soğanı ve bulgur pilavını ekleyip kavurmaya devam edin. Rendelenmiş domates ve suyunu verip tuz, karabiber ilavesiyle pişmeye bırakın. Bu arada hamsilerin kılçıklarını ayıklayın. Fırın tepsisine suyunu çekmiş olan bulgur pilavını boşaltın. Üzerine ayıklanmış hamsileri dizin. Biraz zeytinyağı gezdirilebilirsiniz isterseniz. 200 derecedeki fırında 15 dakika pişirip çıkartın ve sıcak olarak servis yapın.