



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SOĞANLI DOMATESLİ HAMSI

750 gr. ayıklanmış hamsi
2 büyük domates
2 büyük soğan
1 demet maydanoz
2 diş sarımsak
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Yeteri kadar galeta unu, tuz ve biber

Hamsilerin kafalarını ve kılçıklarını çıkararak temizleyin. Bol suyla iyice yıkayın. Sularını süzüp kurulaşın. İki büyük domatesi, kabuklarını soyduktan sonra uzun dilimler halinde kesin. Soğanları yarım ay şeklinde kesin. Sarımsağı ve maydanozu da ince ince kıyın. Borcamın içine bir kat hamsi döşeyin. Hamsilerin üzerine Soğanları, dilimlenmiş domatesleri ve kıyılmış maydanozla sarımsağın bir bölümünü yerleştirin, tuz ve biber serpin. En üste de yeteri kadar galeta unu serpin. Eldeki malzeme bitinceye kadar anlatılan biçimde kat kat döşeyin. En son kat döşendikten sonra üzerine zeytinyağı dökün ve 240°C'de ısıtılmış fırına sürün. Kızarıncaya kadar pişirin.