



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI DOLMASI

500 gr iri hamsi
2 adet kuru soğan
1 demet maydanoz
1/2 çay bardağı sıvı yağ
Tuz
Karabiber

Hamsilerin kafaları koparılır, kılçıkları çıkarılarak fileto halinde ayıklanır ve yıkanıp durulanır. Her iki tarafı tuzlanıp biberlenir. Soğanlar ince halkalar halinde doğranır, tuz ve karabiber serpilip biraz ovulur. İnce kıyılmış maydanozlar karışıma katılıp iyice karıştırılır. Ayıklanmış bir hamsinin üzerine harçtan bir miktar konarak üstü diğer bir hamsiyle kapatılır ve hamsiler hafif yağlanmış bir tepsiye dizilip sıvı yağın kalanı üzerlerine dökülür. 150 derece sıcaklığa ayarlanmış fırında 40 dakika pişirilir ve servis edilir.