



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](https://www.turkishseafood.org.tr)

KEKİKLİ HAMSİ KAPAMA

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

- 1 kg hamsi
- 4 adet kıvırcık marul yaprağı
- 2 adet taze soğan
- 1-2 adet srribiber
- 1 demet maydanoz
- 2-3 diş sarımsak
- 2 adet orta boy domates
- Varsa 1 yemek kaşığı soya sosu
- 3 çay kaşığı kuru kekik

Hamsilerin kılıçıkları ayıkladıktan sonra yıkanıp süzülür. 1 çay kaşığı tuz ve karabiber serpilip bir kenarda bekletilir. Diğer taraftan, incecik doğranmış yeşil soğanlar derin bir kaba aktarılır. Sarımsaklar ve sivribiberier de incecik dilimlenerek üzerine katılır. İnce kıyılmış maydanozlar ve kabuğu soyulup tavla zoru formunda doğranmış domatesler de sebzelerin üzerine eklenir. Üzerine kuru kekik, 1 çay kaşığı tuz ve yarım çay kaşığı karabiber serpilir. Üzerine salça ve 4 yemek kaşığı zeytinyağı da ilave edilip, varsa soya sosu da katıldıktan sonra kaşıkla malzemeler iyice karıştırılır ve kenarda bekletilir. Fırına dayanıklı geniş güveç kabına ya da fırın kabına 2 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirilir. Dibine iki adet kıvırcık marul yaprağı yayılır. Suyu süzülen hamsilerin yarısının karınları açılır ve kabuk kısımları yukarıya bakacak şekilde yan yana dizilir. Üzerine hazırlanan sebzeli karışımın tamamı yayılır. Üzerine de kalan hamsiler yerleştirilir. İncecik halkalar halinde dilimlenmiş limonlar da dizildikten sonra kolon 2 adet marul yaprağıyla balıkların üzeri kapatılır. Kabın üzeri alüminyum folyoyla ya da kapakğı sıkıca kapatılır. Hamsiler, 5 dakika önceden 175 dereceye ayarlanmış fırında 25-30 dakika pişirilip çıkarılır. Sıcak sıcak servise sunulur. İstenirse sebzeli harcın içine 3-4 yemek kaşığı rendelenmiş taze kaşar peyniri de katılabilir.