



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEKİKLİ HAMSI KAPAMA

[Sahrap Soysal](#)

1 kg hamsi
4 adet kıvırcık marul yaprağı
2 adet taze soğan
1-2 adet sivribiber
1 demet maydanoz
2-3 diş sarımsak
2 adet orta boy domates
varsa 1 yemek kaşığı soya sosu
2 çay kaşığı domates veya biber salçası
3 çay kaşığı kuru kekik
2 çay kaşığı tuz
2 çay kaşığı karabiber
6 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet limon

Hamsinin kılçıklarını ayıklandıktan sonra yıkayıp süzün. Üzerine 1 çay kaşığı tuz ve karabiber serpip bir kenarda bekletin.

Diğer taraftan, incecik doğranmış yeşil soğanları derin bir kaba aktarın. Sarımsak ve sivribiberleri de incecik dilimleyerek üzerine katın.

İnce kıyılmış maydanozları ve kabuğu soyulup tavla zarı formunda doğranmış domatesleri de sebzelerin üzerine ekleyin. Üzerine kuru kekik, 1 çay kaşığı tuz ve yarım çay kaşığı karabiber serpin.

Üzerine salça ve zeytinyağının 4 yemek kaşığı kadarını da ilave edip varsa soya sosu da kattıktan sonra kaşıkla malzemeleri iyice karıştırın ve kenarda bekletin.

25-30 santim çapında, fırına dayanıklı geniş bir güveç kabına ya da fırın kabına 2 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin. Dibine iki adet kıvırcık marul yaprağı yayın.

Suyu süzülen hamsilerin yarısının karınları açın ve kabuk kısımları yukarıya bakacak şekilde yan yana dizin.

Üzerine hazırlanan sebzeli karışımın tamamını yayın. Üzerine de kalan hamsileri yerleştirin.

İncecik halkalar halinde dilimlenmiş limonları da dizdikten sonra kalan 2 adet marul yaprağı ile balıkların üzerini kapatın. Kabin üzerini de alüminyum folyoyla ya da kapakla sıkıca kapatın.

Hamsileri, 5 dakika önceden 175 dereceye ayarlanmış fırında 25-30 dakika pişirip çıkarın. Sıcak sıcak servise sunun.