



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PAZILI HAMSI SARMASI

Yarım kg hamsi
1 kg pazı
1 adet domates
1 adet havuç
1 adet kuru soğan
15-20 dal maydanoz
1 orba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı sıvıyağ

Hamsiler ayıklanır, bir kaç parçaya kesilir. zerine rende havuç, soğan, domates, kıyılmış maydanoz, salça, tuz ve sıvıyağın yarısı konur, karıştırılır. Pazıların sapları kesilir. Yaprakları kaynar suda az yumuşayana kadar tutulur. Damarlı kısım ite kalacak şekilde açılır. Kenarına hamsili i konur ve sarılır. Sarmalar tencereye dizilir. zerine kalan yağ ve 1 su bardağı kadar sıcak su konur. Kapaklı olarak orta ateşte 35-40 dakika pişirilir.