



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA HAMSİLİ PİLAV

2 su bardağı pirinç  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
1 kg hamsi  
4 adet büyük boy soğan  
Yarım çay bardağı dolmalık fıstık  
Yarım çay bardağı kuş üzümü  
3 su bardağı su  
Yarım demet dereotu  
Tuz  
Yenibahar  
Nane

Soğanları ince doğrayın. Bir tencereye aldığınız zeytinyağında fıstığı kavurun. Üzerine dolmalık üzüm, pirinç, ince doğranmış dereotu, tuz, yenibahar ve naneyi ilave edip karıştırın. Son olarak su ilave edip pilavı pişirin. Piştikten sonra, bir süre demlenmeye bırakın. Kılçıkları çıkarılmış hamsileri fırın kabına ya da porsiyonluk güveç kaplarına dizin. Ortasına demlenen pilavı dökün. Pilavın üzerini hamsiyle kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, 40-45 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.