



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA RULO KABAKLI HAMSI

Eyüp Sevinç

500 gr. ayıklanmış hamsi filetosu

2 adet kabak

2 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı taze yada kuru kekik

Zeytinyağı

Tuz

Karabiber

½ adet rezene

Kabakları temizleyip, ince ve boyuna dilimler halinde kesin. İnce ve boyuna kestiğiniz kabakların her iki tarafını da yağladıktan sonra ızgarada soteleyin. Hamsi filetosunun derisi kesme tahtasının altına gelecek şekilde dizip her birinin üzerine sotelediğiniz kabak dilimlerini yerleştirin. Üzerine bir tutam tuz, karabiber, kekik ve doğranmış sarımsak serpip tatlandırın. Kabaklı hamsileri rulo şeklinde sarın. Isıya dayanıklı fırın kabına dizip kabaklı rulo hamsilerinin üzerine zeytinyağı gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 3-4 dakika pişirin. Rezeneyi dikey dilimlere bölüp zeytinyağında tuz ve karabiberle soteleyin. Ruloları sote rezeneyle süsleyip servis yapın.

