



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HAMSİ DOLMASI

İBB Su Ürünleri Hali Müdürlüğü

1 kg hamsi  
3 çorba kasiğı zeytinyağı  
2 adet soğan  
Yarım çorba kasiğı dolmalık fıstık  
Yarım su bardağı pirinç  
1 su bardağı sıcak su  
Tuz  
Karabiber  
Yarım çorba kasiğı kusüzümü  
1 çay kasiğı seker  
Yarım demet maydanoz  
2 adet yumurta  
Kızartmak için:  
Sıvıyağ

Hamsilerin kafalarını ve kılçıklarını temizleyelim. Bol suyla yıkayalım. 1 tavaya 3 çorba kasiğı zeytinyağını alıp kızdıralım. Küçük doğranmış soğanları ve yarım çorba kasiğı dolmalık fıstığı tavaya aktaralım. Soğanlar seffaflaşıp sararana dek kavuralım. Yarım su bardağı pirinci yıkayıp süzdükten sonra soğanların üzerine ekleyelim. Bir- iki kez çevirdikten sonra 1 su bardağı sıcak suyu, tuzu, karabiberi, yarım çorba kasiğı kusüzümünü ve 1 çay kasiğı sekeri ilave edelim. Ağır ateste pirinçler suyu çekene dek pisirelim. Ardından ince doğranmış maydanozu ekleyip karıstıralım. Hamsinin iç kısımlarını tuz ilave edilmiş un batıralım. 2 adet hamsiyi yan yana yerlestirelim. Ortasına hazırladığımız içten bir tatlı kasiğı koyalım üçüncü hamsinin dışını una buladıktan sonra harcın üzerine yerlestirelim. Sonra çırpılmış yumurtaya batıralım. Derin bir tavaya sıvı yağı alalım. Hamsileri kızartalım. Fazla yağını süzmek için kağıt mutfak havlusunun üzerine çıkarıp, servis yapalım.