



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI DOLMASI

1 kg. hamsi
3 orba kaşığı dolmalık fıstık
5 orba kaşığı sıvı yağ
3 dal taze soğan
8-10 dal maydanoz
8-10 dal dereotu
1 su bardaęı galeta unu
Tuz

Hamsiyi temizleyip kılçıklarını çıkarın. Dolmalık fıstıkları kavurun. Bir tavaya sıvı yağı koyup 10-12 adet hamsiyi kızartın. Balıklar ılındığında dolmalık fıstık, kıyılmış taze soğan, maydanoz ve dereotuyla beraber blenderden ekin. Bir hamsinin temizlenmiş kısmına harçtan koyup üzerine bir balık daha koyun. Bütün balıkları bu şekilde hazırlayıp galeta ununa bulayın ve kızgın yağda kızartın.