



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI SARMA

400 gr. hamsi
1 demet karalahana
4 adet taze soğan
1 demet maydanoz
2 çorba kaşığı sıvı yağ
Tuz
Kırmızı biber
Karabiber

Hamsileri kafalarını koparıp kılçıklarını çıkararak fileto olarak ayıklayın, yıkayıp durulayın. Her filetoyu ikiye ayırıp tuzlayın.

Bir tencerede karalahana yapraklarını tuzlu suda yumuşayınca kadar kaynatın. Çıkarıp sap ve damarlarını kesin.

Diğer bir kapta ince kıyılmış taze soğanları, kıyılmış maydanozu, tuz, karabiber ve kırmızı biberi karıştırıp yumuşayınca kadar ovun ve 2 çorba kaşığı sıvı yağı ilave edip karıştırın. İçine hamsileri ekleyin. Karışımı karalahana yapraklarına yeleştirip azar miktarda margarin koyup kenarları da kapanacak tarzda rulolar haline getirin. Ruloları aralarında boşluk kalmayacak tarzda fırın tepsisine dizin ve üzerlerine fırça ile sıvı yağ sürün. 180oC'ta 20 dakika kadar fırınlayın.

Sıcak olarak servis yapın.



Fotoğraf "Hiç Kimse" tarafından gönderildi. 30.09.2014