



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI SİPARI

4 domates
250 gram haşlanmış ıspanak
1 demet dereotu
1 su bardağı zeytinyağı
Tuz
Kekik
1 su bardağı elma sirkesi
1 su bardağı su
1 kilogram hamsi
1 limon suyu

Kabuklarını soyup küp doğradığınız domates ve ince kıydığınız yeşillikleri iki yemek kaşığı zeytinyağında soteleyin. Tuz, kekik, elma sirkesi ve suyu ilave edip kaynatın.

Hamsileri temizleyip fileto çıkartın. Çok hafif unlayıp üzerine limon suyu gezdirin. Kalan zeytinyağında kızartıp bir fırın kabına alın. Üzerine sebze karışımı döküp 175 dereceye ayarlı fırında 30 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

