



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSİLİ KANEPE

60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı
100 gr hamsi (başı, alınıp, kılçığı çıkarılarak fileto yapılmış)
kahve kaşığının ucuyla pul kırmızıbiber
kahve kaşığının ucuyla tabasko sos (istenirse)
1 kahve kaşığı tuz
1/4 limonun suyu
4 dilim kızarmış ekmek (kabukları alınıp her dilim 3 oval biçime kesilmiş)
1 orba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Küçük bir tencerede yağı orta ateşte eritiniz. Yađ kızar kızmaz hamsileri, pul kırmızıbiber, tabasko sos (istenirse), tuz ve limon suyunu katıp, yavaş yavaş 4 dakika pişiriniz.
Bir delikli kepeeyle hamsileri tencereden alıp kızarmış ekmeklerin üştüne koyduktan sonra, kıyılmış maydanozla süsleyerek servis ediniz.