



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LAHANALI HAMSI DOLMASI

Malzemesi:

1 kg hamsi
1 taze soğan
1 demet maydanoz,
1 adet domates
2-3 adet yeşil biber
6 adet lahana yaprağı
yeterince tuz
karabiber
sarımsak
limon
1/2 su bardağı sıvıyağ

Yapılışı:

Hamsiler ayıklanıp, kılçıkları çıkarılır. Yıkayıp; suyu kevgirde süzülür. Lahana yaprakları kaynar suda haşlanır. Suyu süzülmesi için bekletilir. Bu ara, taze soğan, maydanoz, domates, sivri biber, sarımsak, bir tahtanın üstünde ayıklandıktan sonra, çok ince kıyılır. Bu kıyılan malzeme derince bir kaba konur. İçine tuz, karabiber, limon ve yarım su bardağı kadar sıvı yağ konup, bütünleştirilir. Fırın tepsisi yağlanır, içine bir lahana yaprağı serilir. Hamsi fileto açılarak yanyana beş adet konur. Üzerine harç yayılır. Tekrar hamsi harç, beş kat olana kadar yapılır. En üste limon dilimi konup, lahana rulo yapar gibi sarılır. 6 adet rulo tepsi içinde fırına sürülür. Yarım saat civarında lahana yaprakları kızarıncaya kadar pişirilir. Sıcak sıcak ikram edilir.