



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI BİBERLİ HAMSI PANE

24 hamsi
3-4 adet iri kırmızı biber
12 diş sarımsak
Şeker
Zeytinyağı
Tuz
Maydanoz (garnitür için)
Kaplama için:
Un
Çırpılmış yumurta

Biberleri temizleyin ve fırın için uygun bir tepsiye yerleştirin. Tuz ve biraz yağ ile sıvazlayıp fırında 200 ° C'de 25 ila 30 dakika pişirip kabuklarını soyup şeritler halinde kesin. Hamsileri bir güzel yıkayın. Kafalarından tutup yana doğru çekerek kılçıklarını çıkarıp açın. Düz bir şekile getirip bir tepsiye sıralayın. Aynı köfte gibi olmalıdır. Ocağa iki tava koyup içine sıvıyağ dökün. Tavanın bir tanesinde yağ kızınca sarımsak dişlerini koyup bir iki dakika pişirip şerit halindeki kırmızı biberleride ekleyin. Tuzunu ve biraz şekeri ilave edip hafif ateşte pişmeye bırakın. Hamsileri tuzlayıp önce una sonra da çırpılmış yumurtaya batırın. Kızgın yağda hamsi panelleri kızartın. Altın sarısı olmaları yeterlidir. Bir tabakta 6 adet hamsi pane bir porsiyondur. Ortasına da sarımsaklı biberden koyup ikram edilir.

