



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ HAMSI

1 kg dondurulmuş hamsi
½ kg mantar
2 adet kapy biber
2 adet domates
3 diş sarımsak
1 ay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Mantarların kabuklarını soyduktan sonra kararmamaları için limonlu suda bekletin. Yıkamış ve tohumları ayıklanmış biberleri ince ince doğrayın. Mantarları sudan çıkarıp karideslerin boyu ile orantılı bir şekilde doğrayın. Kabuğu soyulmuş domatesleri küp küp doğrayın. Buzları çözülmüş hamsileri fırın tepsisine alarak doğranmış malzemelerle harmanlayın ve üzerine zeytinyağı gezdirin. Ezilmiş sarımsağı da tepsinin üzerine serpin ve hamsinizi önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzerini alüminyum folyo ile kapatarak 30 dakika pişirin.