



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütavazi Lezzetler® Mutluluklar Diler

## FIRINDA MANTARLI HAMSİ



- 1 Kg. hamsi
- 1 Kg. mantar
- 4 Diş sarımsak
- 3 Adet orta boy kuru soğan
- 5 Çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 Çay kaşığı karabiber
- 1,5 Tatlı kaşığı tuz
- 2 Avuç taze kaşar rendesi

- # Hamsilerin başı ve kılçıkları çıkarılır.
- # Kuru soğanlar yarım daire şeklinde doğranır, sıvıyağ da yumuşayana kadar pişirilir. Yumuşayınca ince doğranmış sarımsak, tuz ve karabiber eklenir.
- # Mantarlar iyice yıkanır, iriyse bir kaç parçaya kesilir, 1 su bardağı su, yarım limon suyu içinde rengi sarı oluncaya kadar kaynatılır. (5 - 10 dakika.)
- # Orta büyüklükte bir fırın tepsisine soğanlı sarımsaklı karışımın yarısı yayılır, üzerine suyu süzölmüş mantarın yarısı konur.
- # Mantarların üzerine temizlenmiş hamsilerin tümü sıkı sıkı dizilir.
- # Hamsilerin üzerine, önce kalan mantar, mantarın da üzerine kalan soğanlı sarımsak yayılır.
- # 190 derece hafif ısınmış fırında 30 dakika pişirilir.
- # Fırından çıkarılır üzerine rendelenmiş taze kaşar serpilir.
- # 5 dakika daha fırına verilir.
- # Sıcak olarak servis yapılır.

**Not:** Mantarların kararmaması için fırına vermeden hemen önce limonlu sudan çıkartmak gerekir.