



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

## Sobada Göbələkli Hamsi

Fırında Mantarlı Hamsi



1 kg. hamsi  
1 kg. göbələk.  
4 diş sarmısaq  
3 Ədəd orta boy baş soğan  
5 Yemək qaşığı duru yağı  
1 Çay qaşığı qarabibər  
1,5 Çay qaşığı duz  
2 Ovuz təzə kaşar rəndəsi

- # Hamsilərin başı və qılçıqları çıxardılır.
- # Quru soğanlar yarım dairə şəklində doğranır, duru yağ da yumuşayana qədər bişirilir. yumuşayınca incə doğranmış sarmısaq, duz və qarabibər əlavə olunur.
- # Göbələklər yaxşıca yıxılır, yekə isə bir neçə parçaya kəsilir., 1 stəkan su, yarım limon suyu içində rəngi sarı oluncaya qədər qaynadılır. 5-10 dəqiqə
- # Orta böyüklükdə bir ocaq macmayinəsoğanlı sarmısaqlı mahlulunyarısı yayılır, üzərinə suyu süzölmüş göbələyin yarısı qoyulur.
- # Göbələklərin üzərinə təmizlənməş hamsilərin hamması möhkəm düzölür.
- # Hamsilərin üzərinə, əvvəl qalan gibələk, göbələyində üzərinə qalan soğanlı sarmısaq yayılır.
- # 190 dərəcə yüngül istilənmiş ocaqda 30 dəqiqə bişirilir.
- # Ocaqdan çıxardılır üzərinə rəndələnmiş təzə kaşar səpilir.
- # 5 dəqiqə daha ocaq verilir. İsti olaraq xidmət edilir.

**Not:** Göbələklərin qararmaması üçün ocağa vermədən əvvəl limonlu sudan çıxarmaq lazımdır.