



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HAMSI BUĞULAMA

Yarım demet maydanoz
1 kg hamsi
1 kuru soğan
1 limon
1 bardak su
2 defne yaprağı
2 çarliston biber
2 domates
50 gr tereyağı
Tuz
Karabiber

Ayıklanmış, kılçığı çıkarılmış hamsi filetolarını yıkayıp, süzün. Eğer kendiniz ayıklayacaksanız, hamsiyi, sırtı sol elinizin avuç içine gelecek şekilde yerleştirin. Kafasının alt kısmından baş parmak ve işaret parmağınızla tutun. Sağ elinizle de balığın kafasından tutup öne eğin ve etinden kopartıp yavaşça kuyruğa doğru çekerek kemiğini alın, yıkayıp süzgeçe koyun.

Kuru soğanı yemeklik doğrayın. Kabuklarını soyduğunuz domatesin çekirdeklerini çıkartarak ufak küpler halinde doğrayın. Biberlerin sap ve çekirdeklerini çıkardıktan sonra ince ince doğrayın. Bir kapta tereyağını eriterek, soğan, domates ve çarliston biberleri katarak 5 dakika ateşte çevirin. İçine 1 bardak su koyup, kaynatın. Bu malzemelerin bir kısmını tepsi veya fırına dayanıklı cam bir kabın içerisine yayın, hamsi filetolarını üzerine dizin. Üzerine kalan malzemeleri gezdirerek dökün. Yarım limonun suyunu da üzerinde gezdirin. 1 limonun kabuklarını soyup dilimleyin. Limon dilimlerini ve defne yapraklarını üstüne yerleştirin. tuz ve toz karabiberi serpin. Üstünü alüminyum folyo ile kapatıp önceden 160 dereceye ısıtılmış fırında 15 dakika kadar pişirin. Fırından çıkınca ayıklanıp doğranmış maydanozları üzerine serpin, sıcak olarak servis yapın.

[ML® Dereotlu Balık Buğulama için tıklayın](#)