



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HAMSİDEN PAPAZ YAHNİSİ

Kullanılacak malzeme:

İrilerinden 1 kilo hamsi balığı,  
2+1/2 kahve fincanı zeytinyağı,  
5 baş soğan,  
2 körpe havuç,  
1/2 kahve fincanı domates salçası,  
2 bardak su,  
yeteri kadar tuz ve kırmızı biber.

Yapımı: Hamsilerin içini temizledikten sonra bunları bol suda iyice yıkamalı ve iri delikli bir süzgece koyup sularını süzmeli.

Beri yanda yayvan ve kenarlı bir tepsiye bir kahve fincanı zeytinyağıyla ince ince doğranmış soğanları koymalı ve bunu orta ısıli bir ateşe oturtmalı. Soğanlar pembe bir renk alıncaya kadar bunları karıştırarak kavurmalı. Sonra buna zar gibi parçalara doğranmış veya ince yuvarlak dilimlere kesilmiş körpe havucu katmalı. Tahta kaşıkla karıştırarak havuçları da soğanla birlikte kavurmalı.

Havuçlar kavrulunca kalan zeytinyağını bunların üstüne boşaltmalı. İki bardak ılık suda eritilmiş domates salçasıyla kırmızı biberi ve yeteri kadar tuzu kattıktan sonra kaptakileri karıştırmalı. Sonra kabın ağzını kapatmalı ve yirmi dakika kadar bunları orta ısıli ateşte pişirmeli. Bu sürenin sonunda yıkanmış hamsileri tepsideki salçanın üstüne yan yana dizmeli. Balıkları da hafifçe tuzlamalı ve tepsinin kapağını örtüp bunları 12 - 15 dakika kadar orta ısıli ateşte pişirmeli. Sonra tepsiyi ateşten almalı ve bir kenarda ağzı kapalı olarak soğumaya bırakmalı. Balıklar soğuyunca bunları tabaklara bölmeli ve soğuk olarak servis yapmalı.

[ML® Papaz Yahnisi için tıklayın](#)