



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANÇÜEZ HAKKINDA

Ançüez en sevilen iştah açıcılardandır. Ançüezi çoğunlukla çarşıdan hazırlanmış olarak alırlız. Bunlar açık olarak veya konserve kutular içinde satılır. Oysa ançüezi balığın en bol olduğu mevsimde kendimiz hazırlayarak daha da ucuza mal edebiliriz. Tariflere uygun olarak hazırlanan ançüezi uzun süre evlerde muhafaza etmemiz de mümkündür.

Ançüezi salata olarak düşünmek yanlış olur. Ançüez en iyi süsleyici gıdalardan biridir. Ayrıca bütün iştah açıcılarda da tad vereceğı için tercih edilir.

Ançüez ile çeşitli ordövr tabaklarını ve tepsilerini süsleyebileceğinizden bahsetmiştik. Bunların pizza veya salatalara da tad verdiğini biliyormuydunuz? örneğin küçük parçalar halinde kesilmiş olan ançüez karışık yeşil salatanın veya çoban salatasının içine konulabilecektir.

Karışık pizza hazırlarken hamurun üzerine çeşitli malzemeyi yerleştirdikten sonra bir kaç adet bütün ançüez de koyun. Pizzanın daha da lezzetli bir hal aldığını göreceksiniz.

İlkbahar ve yaz aylarında avlanan hamsiler, zayıflamış olduğundan ızgaraya elverişli olmazlar. Fakat tavası ve buğulaması yapılabilir. Ayrıca tuzlusu da çok nefis olur. Hamsinin bu mevsimdeki tuzlamasına halk lisanında ançüez denir.