



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE HAMSİ ÇORBASI

100 gram hamsi
1 adet iri olgun domates
1 adet kuru soğan
1 demet maydanoz
1 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı tereyağı
4 su bardağı su
Tuz
Karabiber

Hamsileri, kafalarını kopararak ve kılçıklarını çıkararak fileto halinde ayıklayın; yıkayıp durulayın ve 1 cm uzunluğunda parçalar halinde kesiniz. 5 dakika kadar 4 bardak tuzlu suda haşlayınız. Haşlanmış hamsileri suyunu süzüp kenara alınız. Bu suyu daha sonra kullanacağınızdan dökmeyiniz.

Domatesin kabuğunu soyup rendeleyin. Soğanı da rendeleyin.

Yağı tavada eritip unu kavurun. Rendelenmiş domates ve soğanı ilave edip birkaç dakika çevirin. Beklettiğiniz suyu ilave edin. Su kaynamaya yaklaşınca hamsileri ve kıyılmış maydanozu ilave edip 5 dakika daha pişirin. Sıcak servis yapınız.

