



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSİ BUĞULAMA

Hamsi
Kuru soğan
Sarımsak
Zeytinyağı
Domates
Maydanoz
Tuz
Karabiber
Limon suyu
Yarım su bardağı su,
Pul biber
3, 4 defne yaprağı

Hamsiler kılçıklarıyla beraber temizlenir ve yıkanır. Sos yapımına geçilir. Doğranmış soğan ve sarımsak yağda kavrulur, küçük doğranmış domatesler eklenir, tuz ve karabiber katılarak karıştırılıp sos haline gelmesi beklenir. Domatesler çok sulu değilse sosu biraz sulandırmak gerekebilir.

Sos hazır olduğunda, geniş bir tencerenin dibine önce bir miktar sos yayılır ve üstüne hamsiler dizilir. Hamsiler kaç kat olursa, hamsilerin arasına o oranda sos konulur. Sonra tencereye sırayla halka şeklinde doğranan soğan dilimleri, domates dilimleri ve limon dilimleri konulur. En üste maydanoz doğranır. Limon suyu eklenir. Son olarak malzemelerin üzerinde bir miktar sıvı yağ gezdirilir. Gerek görülürse, tencerenin dibine kalacak şekilde biraz su eklenir. 15-20 dakika içinde hamsi buğulama hazır olacaktır.

