



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## 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.

