



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSİ BUĞULAMA

Malzeme

Tereyağı 1 Çorba Kaşığı

Soğan 2 Adet

Maydanoz 4 Dal

Domates 1 Adet

Limon 2 Adet

Kekik 1 Çay Kaşığı

Defne yaprağı 1 Adet

Tuz, karabiber İsteğe Bağlı

Sivri biber 3 Adet

Hamsi 1 Kg

Balıkların kafası kesilir ve çıkarılır, karnı temizlenir ve bütün kılçık çıkartılır. Bol suyla yıkandıktan sonra süzölmeye bırakılır.

Soğan, biber ve domates temizlendikten sonra ince ince kıyılır. Soğanlar tereyağında pembeleştirilip biber ve domates ilave edildikten sonra beş dakika daha pişirilir. Kekik, defne yaprağı, tuz ve karabiber katıldıktan sonra bir su bardağı sù konulur ve bir dakika kaynatılır.

25-30 cm çapında bir fırın tepsisine sosun yarısı konulur. Üzerine balıklar yerleştirilir. Kalan sos balıkların üzerine dökülür. En üste kabukları soyulmuş ve limon dilimleri yerleştirilir. Tepsi 200°C'de ısıtılmış fırına verilerek 15 dakika civarında pişirilir. Daha sonra üzerine maydanoz ve biraz limon suyu ilave edilir. Servis yapılır. Garnitür olarak sade pilav verilebilir.

Balık çok taze ise buğulama yapılması tavsiye edilir.

Balığın tazeliği; gözlerinin parlaklığından ve karnının yırtık olmayışından belli olur. Aynı zamanda, taze hamsi kötü kokmaz.