



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI BUĞULAMASI

1 kg hamsi balığı tuz
Taze çekilmiş karabiber
1 limon
300 g (yaklaşık 1 su bardağı) konkâse domates
150 g (2 küçük) soğan (ince kıyılmış)
3 çorba kaşığı ince kıyılmış maydanoz
1 defneyaprağı
30 g (2 çorba kaşığı) Sana

Temizlenmiş hamsi balıklarını düzgünce yan yana derin bir tavaya dizin.
Tavadaki balıkların üzerine konkâse domatesi ve ince kıyılmış soğanı yayın.
Limon dilimlerini, maydanozu ve defneyaprağını üzerine yerleştirin.
Hamsi balıklarını temizleyip tuzlayın ve biberleyin. Hazırlık bölümünde gösterilen biçimde bir tavaya dizin.
Limonun yarısının kabuğunu soyup dilimleyin, diğer yarısının suyunu sıkın.
Balıkların üzerine konkâse domates, soğan, limon dilimleri, maydanoz ve defneyaprağını yerleştirin.
Sana'yı bir tavada eritin. Eritilmiş Sana'yı balıkların üzerinde gezdirin. Limon suyunu da dökün. Tavanın ağzını sıkı bir kapak veya alüminyum folyo ile sıkıca kapayıp ağır ateşte 10 dakika pişirin.
Sıcak olarak servis yapın.