



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSİ BUĞULAMASI (RİZE)

Kullanılacak malzeme (6 kişilik):

1.5 kilo hamsi,
1/2 kilo soğan,
1 kahve fincanı domates salçası,
4 limon,
100 gram zeytinyağı,
2 demet maydanoz,
50 gram yemeklik yağ,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı: (Buğulama, salamura hamsi'den de yapılır.) Hamsileri ayıkladıktan sonra bol su ile birkaç defa yıkayınız. Kuru soğanları ayıklayıp ince ince doğrayınız. Bir tavaya, doğranmış soğanlarla birlikte bir kaşık suda eritilmiş salçayla yemeklik yağı koyarak on dakika kadar kavurunuz. Tavayı ateşden indirerek diğer bir tavaya hamsileri koyup ağzını örtün ve on dakika kadar onları hafif bir ateşte tutunuz. Bu on dakikalık zaman zarfında hamsiler sularını koyverecektir. Bu suyu dökünüz. Hamsileri, az kavrulmuş olan soğanların üzerlerine diziniz. Yıkanmış limonları çok ince dilimler halinde keserek hamsilerin üzerine sıra sıra koyunuz. Karabiber ve tuzu serptikten sonra yıkanmış maydanoz. lan üzerine doğrayıp kapağını kapsyatak orta derecede yanan ateşte yarım saat kadar pişiriniz.