



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI ÇORBASI

Yarım kilo hamsi (orta kılıı çıkarılıp, başı koparılıp iyice yıkanmış ve süzölmüş)

50 gr (3 çorba kaşığı) tereyağı

1 büyük soğan (ince doğranmış)

2 orba kaşığı kereviz rendesi

1 havuç kabuğı (kazınıp zar büyüklüğünde doğranmış)

2 orta boy patates (kabukları soyulmuş ve zar büyüklüğünde doğranmış)

1500 gr (7+1/2 su bardağı) kaynar su

1+1/2 tatlı kaşığı tuz

1 ay kaşığı karabiber

250 gr (1 su bardağı) krema

1 orba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)

Büyük bir tencerede 2 çorba kaşığı yağı orta ateşte eritip, yağ kızınca soğan ve kerevizi ekleyerek 5-6 dakika, soğanlar pembeleşinceye kadar kızartınız. Havuç ve patatesleri katıp üstüne 1/2 su bardağı su dökerek, 1/2 tatlı kaşığı tuz koyunuz.

Ateşin altını açarak sıvıyı yeniden kaynattıktan sonra tencerenin kapağını kapatıp, ateşin altını kısarak 15 dakika, havuç ve patatesler yumuşayınca kadar pişiriniz.

Bu arada başka bir tencerede 1 çorba kaşığı yağı orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca içi boşaltılıp, kılıı çıkartılmış ve başı koparılmış hamsiyi ve kalan 7 su bardağı suyu ekleyerek tencerenin kapağını kapatıp 7-8 dakika pişiriniz. Tencereyi ateşten alınız. Kalan 1 tatlı kaşığı tuz ve biberi katıp, kremayı da pişmiş hamsilerin üstüne dökünüz. Çorbayı sık sık karıştırarak 5-6 dakika daha pişiriniz. (Tadına bakıp gerekirse biraz daha tuz ve biber ekleyiniz).

Tencereyi ateşten alıp hamsi çorbasını bir kepçeyle çukur bir servis tabağına aktarınız. İnce kıyılmış maydanozla süsleyip servis ediniz.