



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI

Anadolujet Magazin

Hamsinin esas vakti, denizin iyice soğuduğu aralık ve şubat ayları arasındır derler. Bu dönemde hamsi yağlanır ve damağınızda bambaşka bir lezzet bırakır.

Hamsi, küçük bir balık olmasına rağmen boyundan büyük lezzete sahiptir. Pişirmesi kolay, tadı enfestir.

Uğraşmadan, kılçığıyla yenebilir.

Hamsi ile 40 kadar yemeğin yapılabildiği söylenir; ister buğulamasını yapın ister kiremitte tavada pişirin, güveç yapın, salataya koyun, isterseniz börek ve pidede kullanın, poğaçasını yapın, çorbasını kaynatın, pilavını pişirin, dilerseniz salamuraya çevirin. Öyle bir balık ki canınız ne çekerse hamsiyle yapabilirsiniz.

Aralık, ocak ve şubat ayları hamsinin en çok olduğu ve dolayısıyla fiyatının en uygun olduğu aylardır. Hamsi omega-3 zengini olduğundan kalp ve damar dostudur ve içerisinde bolca iyot bulunur. Bu nedenle hamsi mevsimini kaçırmayın ve zengin besin değerinden daha fazla faydalanabilmek için kızartmadan tüketmeyi tercih edin.