



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAMSI BALIĞI

Siyah etli olan bu balığın en lezzetli zamanları aralık ortalarından mart sonuna kadardır. Özellikle 11-12 santim uzunluğunda olanlar makbul sayılırlar. Buğulama, ızgara ve tavaya elverişlidir.

Hamsi, halk deyişlerinden türkölere, kültürümüzde kendisine en çok yer bulan balıktır hamsi.

Akdeniz ve Batı Avrupa kıyılarında da avlanmasına karşın Karadeniz ile özdeşleşmiştir; yöre insanının kırmızı çizgisidir.

Pilavı, çorbası, dolması, buğulaması, köftesi ve hatta tatlısı da dahil olmak üzere mutfağımızda geniş bir yer kaplar.

