



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI TAVA

"Kitabüt Tabbahin" 13. yy. el yazması yemek kitabı
Günümüze Uyarlayan: Osman Güldemir

Hamsi - 500 gr. (Başları durur vaziyette temizlenmiş, yıkanmış ve 2 tatlı kaşığı tuz ile dinlendirilmiş)
Tuz 4 tatlı kaşığı 12 gr.
Soğan 2 orta boy 150 gr. (Rendelenmiş)
Yenibahar 1 tatlı kaşığı 2 gr. (Toz)
Tarçın 1 tatlı kaşığı 2 gr. (Toz)
Karanfil 1 tatlı kaşığı 2 gr. (Toz)
Karabiber 1 tatlı kaşığı 2 gr. (Toz)
Yumurta 1 orta boy 50 gr.
Limon 2 orta boy 160 gr.
Zeytinyağı 6 yemek kaşığı 60 gr.

Bir kapta soğan, yenibahar, tarçın, karanfil, 2 tatlı kaşığı tuz, karabiber, yumurta ve 1 limonun suyu iyice karıştırılıp bulamaç kıvamına getirilir.
Hazırlanan balıklar bu karışıma bulanarak 2 saat dinlendirilir.
Tava içersinde balıkların birisinin başı merkeze diğerinin dışa bakacak şekilde yuvarlak biçimde yerleştirilir.
Üzerine kızdırılmış 3 yemek kaşığı zeytinyağı dökülerek kızartılır.
Bir tarafı iyice kızarınca düzgün bir kapakla yağı süzülür ve diğer tarafı çevrilir, yağ tekrar üzerine konur.
Diğer tarafı da güzelce kızarınca alınır. Diğer prosiyon için de aynı işlem tekrarlanır.
Tabağa şekli bozulmadan konulur, limon sıkılarak yenilir. Pek nefis olur.
Eğer bu malzemeler bulunmaz ise balıklar una bulanıp, kızgın yağda çevirilerek kızartılır.

Not: Orijinal metinde; istenen cinsten ve miktarda balık yazmaktadır.

