



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI YAHNİSİ

4 kişilik Gerekli malzeme:

1 kg hamsi

15 arpacık soğanı

2 patates

1 kereviz

2 havuç

1 fincan zeytinyağı

1 çorba kaşığı domates salçası

2 defneyaprağı

Yarım demet maydanoz

Tuz

Hamsilerin kılçıklarını ayıklayıp bol suyla yıkayın. Süzgece alıp suyunu süzün. Patates, kereviz ve havuçları temizleyip küp küp doğrayın. Zeytinyağını tencerede ısıtın. Sebzeleri ekleyip kavurun. Tuz, salça ve defneyapraklarını ilave edip 20 dakika ağır ateşte pişirin.

Hamsi filetoları ekleyip hafifçe karıştırın ve 10 dakika tencerenin kapağı açık olarak pişirin. Maydanozu temizleyip kıyın. Yahninin üzerine serpip servis yapın.
