



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARALAHANA YAPRAĞINDA HAMSİ (ABANA KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

250-300 gr. Karadeniz hamsisi
1 Baş Kuru soğan
Birkaç Yaprak Maydanoz
İstenilen Miktarda Karabiber
İstenilen Miktarda Tuz
4 Adet Taze Kara Lahana Yaprağı

Odun ateşi köz haline yakın iken iç bükey saçın içerisine 2 adet yaprak konur. Temizlenen hamsi Kara Lahana yaprağının üzerine dizilir. Üzerine de küçük kıyılmış, soğan, maydanoz, karabiber ve tuz eklenir. Üzeri diğer 2 yaprakla hava almayacak şekilde örtülerek bohça haline getirilir. Onun da üzeri bir diğer sac ile kapatılır ve yaklaşık 30 dakikalığına pişirilmeye bırakılır. Pişince tabağa alınır, lahana açılır ve balıklar yenir.

Not: Dileyen lahanayı da yiyebilir.

