



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LİMON SALÇALI HAMSI

12 adet iri hamsi
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 limonun suyu
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
yarım çay kaşığı tuz
yarım demet dereotu

Hamsilerin kafalarını kopartın. İçlerini temizleyin. Yıkayın, biraz una bulayın. Bir kaç dakika bekleyip kolayca ortalarındaki kılçıkların etlerini zedelemeyin çıkartın. Bu şekilde elde edeceğiniz hamsi filetoalarını kanlarının tamamen çıkması için 15 dakika soğuk suda bekletin. Bir kaba derileri alta gelecek şekilde balıkları açarak yanyana yerleştirin. 4 kaşık su koyup beş dakika süre ile buğulama yapın. Soğutun. Balıkları zedelemeyin bir servis tabağına alın. Zeytinyağını, limon suyunu, tuzu ve karabiberi çırpılarak karıştırın. Üzerlerine gezdirin. Ayıklayıp kıyacağınız dereotunu serpin ve sofraya getirin.

Not: Aynı yemeği sardalya ile de yapabilirsiniz. Dereotunu sevmediğiniz takdirde onun yerine fesleğen veya maydanoz kullanabilirsiniz.