



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATESLİ HAMSI

500 gram kılçığı ayıklanmış hamsi
1 tatlı kaşığı tuz
5 adet orta boy patates
1 demet maydanoz
1 adet iri boy kuru soğan
7-8 diş sarımsak
3 adet orta boy domates
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 adet limonun suyu
Yarım su bardağı sızma zeytinyağı
1 su bardağı ılık su

Geniş, yayvan ama kenarları çok yüksek olmayan bir tencere veya bu şekildeki kapaklı bir tavayı hazır edin. Tencere veya tavanızın en altına halka halka ama incecik dilimlediğiniz patatesleri dizin. Üzerine ince kıyılmış maydanoz, ince doğranmış sarımsak ve soğanları yerleştirin. Tuz ve karabiberi serpiştirip, zeytinyağının da yarısını üzerine gezdirin. En üste küp küp doğranmış domateslerin gelişi güzel ekleyin. Kılçıkları ayıklanmış hamsileri yıkayıp süzdükten sonra bir tatlı kaşığı tuzla karıştırıp, 10 dakika kadar bekleyin. Bu hamsileri merkezden kenarlara doğru sebzelerin üstünü kapatacak şekilde dizin. Üzerine kalan zeytinyağıyla limon suyunu ve ılık suyu gezdirip, orta ısıdaki ateşin üstüne oturtun. Yaklaşık 25-30 dakika sonra sebzeli hamsiniz pişmiş olur. Kapağını açmadan 5-7 dakika bekletip, sonra servise sunun.

