



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ HAMSI

- 1 kg hamsi
- 2 adet patates
- 1 adet kuru soğan
- 2 adet domates
- 1 adet limon
- Yarım demet maydanoz
- Tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yarım su bardağı su
- 2 yemek kaşığı margarin

Hamsiyeleri ayıklayın bir süzgeç yardımıyla suyunu süzdürün. Soğan, patates ve domatesleri soyup halka şeklinde doğrayın. Limonlarımızıda aynı şekilde halkalar halinde doğrayın. Ayıklanan ve suyu süzülen hamsileri yuvarlak borcama sırayla dizin. Yağı da parça parça aralarına atıştırıp karabiber ve tuzla tatlandırın. Ardından sırasıyla önce soğan sonra patates, domates, maydanoz ve en üste limon gelecek şekilde dizin. Üzerlerine yarım çay bardağı suyu ekleyip alüminyum folyaya sarın 15 dk sonra folyoyu çıkarıp üzerleri kızarana kadar pişirin.

