

Hamsi Buğulama



Malzemeler :

1 kg hamsi, domates 4 adet temizlenmiş kabukları soyulmuş, çarliston biber 2 adet temizlenmiş ince şerit doğranmış, limon 1 adet kabukları soyulmuş ve doğranmış, tuz ve karabiber, zeytinyağ ½ kahve fincanı, soğan (kuru) orta boy piyaz doğranmış, maydanoz temizlenmiş ve ince kıyılmış 1 yemek kaşığı.

Yapılışı :

Soğanları bir kap içersinde koyup az tuz ve 1 bardak su ilave edip iyice ovunuz ve süzünüz. Fırın tepsisine (veya borcama) içerisine soğanları en altına koyunuz, üzerine çarliston biberi maydozu koyunuz, üzerine de hamsileri düzgün sıralayınız. En üstüne domates ve limonları koyup, bir tatlı kaşığı tuz ve bir su bardağı su koyup önceden ısıtılmış fırında 180 °C'de 13-15 dakika pişiriniz ve sıcak servis ediniz.

DEĞERLİ TÜKETİCİLERİMİZ

Hem içerdiği besin maddeleri, hem de çağımızın belli başlı hastalıklarında tedavi edici rolüyle yararlanılması gereken mükemmel bir besin kaynağı olan balığın haftada 2-3 kez tüketilmesinde yarar vardır.

Balık Sağlıktır...!

Balık Lezzettir...!

Balık Bereketlidir...!

Ayrıntılı bilgi için

İl ve İlçe Müdürlüklerimize başvurunuz...



(0258) 212 54 80 (4 Hat)



(0258) 212 54 87



<https://denizli.tarimorman.gov.tr>

*Ürününüz bol,
Sağlığınız yerinde olsun...!*



DENİZLİ İL MÜDÜRLÜĞÜ

HAMSİ BALIĞI YEMEKLERİ



Ortalama boyu 18 cm kadar olan hamsilerin eti yağlı ve lezzetlidir ızgarası, tavası ve buğulaması yapılır. Karadeniz mutfağında ise kullanım alanı çok geniştir. Hamsinin en lezzetli olduğu dönem Kasım-Şubat arasındır.

MAYDONOZLU HAMSİ KUŞU



Malzemeler:

1 kg hamsi balığı, 1 adet orta boy soğan, 1 demet maydanoz, 1 çay fincanı ayçiçek yağı, 1 su bardağı un, yeterince tuz.

Yapılışı:

Balıkları iyice temizleyip kafalarını koparın, orta kılçıklarını alın. Yıkayıp süzdükten sonra tuzlayın. Maydanozların saplarını ayırın. Soğanın kabuğunu çıkarıp ayıklayın.

Soğan ve maydanozları çok küçük parçacıklar haline gelene kadar zırhtan geçirip karıştırın. Fileto çıkardığınız iki balığın arasına dışarıya taşmayacak şekilde hazırladığınız karışımdan yerleştirin. Balıkların her iki yüzünü ayçiçek yağına bandırıp una bulayın. Önceden ısıttığınız ızgarada dört dakika pişirin, sonra da diğer yüzünü çevirip iki dakika daha pişirin.

HAMSİLİ PİLAV



Malzemeler:

1 kg hamsi, yarım kg pirinç, 3 adet orta büyüklükte soğan, 2 kahve fincanı kuş üzümü, 1 tatlı kaşığı karabiber, 1,5 kahve fincanı çamfıstığı, 1 su bardağı ayçiçek yağı, yeteri kadar tuz, yarım su bardağı zeytinyağı, 3 su bardağı su, 300 gr tereyağı.

Yapılışı:

İnce ince doğranmış soğanlar yarım su bardağı zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavrulur. İyice yıkanmış ve süzölmüş pirinç, çamfıstığıyla birlikte soğanın içine katılır. 2-3 dk. kavrulduktan sonra 3 su bardağı sıcak su ve tereyağı katılır tencerenin kapağı örtülerek pilav pişirilir. Diğer tarafta hamsiler kılçıklarından ayrılarak fileto haline getirilir. Ayçiçek yağı tavaya boşaltılıp kuvvetli ateşte kızdırılır ve hamsiler kızartılır. Kızarmış hamsilerin yarısı tencerenin dibine sırayla dizilir. Pişen henüz dinlendirilmemiş durumdaki pilava kuşüzümü katıldıktan sonra hafif karıştırarak pilav hamsilerin üstüne boşaltılır. Pilavın üstüne de kalan hamsiler dizildikten sonra tancerenin kapağı örtülerek pilav kıvılcım ateşinde veya çok hafif ateşte 15 dk. dinlenmeye bırakılır. Sonra; ters çevrilerek servis tabağına boşaltılır ve sıcak sıcak servis yapılır.

