



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HAMSİ BUĞULAMA

Malzeme:

1 kilo hamsi
1 demet maydanoz
1 demet taze soğan
2 adet domates
1 çay bardağı zeytinyağı
Limon
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Hamsilerin kılçığını ve başlarını çıkararak ayıklayıp yıkayın. Kıyılmış taze soğan, maydanoz ve tuzu, balıklarla harmanlayıp bir tepsiye yayın. Üzerine domatesleri yuvarlak olarak kesin ve limonları dilimleyin. Tepsinin üzerini kapatın ve kısık ateşte pişirin.