



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSİ BUĞULAMASI

MALZEMESİ

1 kg. hamsi
2 baş soğan
2 domates
1 demet maydanoz
yarım limon
1 kaşık yağ
tuz

YAPILIŞI

Hamsileri temizleyip yıkayınız. Tepsiyeye diziniz. Domatesi dilimleyip üzerine kapatınız. Soğanı ince ince doğrayıp üzerine serpiniz. Limonu kabuğu ile ince dilimleyip üzerine diziniz. Maydanozu ince kıyıp üzerine serpiniz. Sıvı yağ ve tuzu üzerine serpiniz. Bir bardak su koyup hafif ateşte veya orta sıcaklıktaki fırında yarım saat pişirip sıcak olarak servis yapınız.