



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAMSI BUĞULAMASI

### Malzeme:

500 gram hamsi,  
yarım yemek kaşığı un,  
5 adet taze soğan,  
yarım demet maydanoz,  
tuz,  
karabiber,  
1 çay kaşığı kekik,  
1 limon,  
1 yemek kaşığı zeytinyağı.

### Yapılışı:

Hamsi filetoalarını hazırlayın. Taze soğanları halkalar halinde doğrayın. Maydanozu yıkayın ve yapraklarını kıyın. Limonu yuvarlak dilimleyin ve çekirdeklerini temizleyin. Buğulamayı pişirmekte kullanacağınız bir sahana hamsileri, taze soğanı, maydanozu, karabiberi ve tuzu koyun. Balıkları zedelemeyen karıştırın. Kuyrukları ortaya gelecek şekilde dizin. Kekik serpin, limon dilimlerini koyun. Zeytinyağını gezdirin. Kısık ateşte balıkları kendi suyu ile 5 dakika pişirin. Hamsi buğulamayı taze soğan yerine kuru soğan ile de yapabilirsiniz.

[ML® Hamsi Köftesi için tıklayın](#)

---