



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSİ BUĞULAMA

500 g hamsi
1 adet domates
2 demet taze soğan
1/2 demet maydanoz
1 adet limon
1 kahve fincanı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Hamsiler fileto haline getirildikten sonra yıkanır. Bir kabın içine yeterince tuz, karabiber, ince kıyılmış maydanoz ve taze soğan konur ve karıştırılır. İnce doğranmış domatesler bu karışımın üzerine yayılır. Hazırlanmış hamsiler kabın üzerine ilave edilir ve karıştırılır. Karışım 15 dakika oda sıcaklığında bekletilir ve yayvan bir tepsiye konur. Limon ince dilimler halinde kesilerek hamsilerin üzerine dizilir. Üzerine zeytinyağı gezdirilir ve kısık ateşte 15-20 dakika pişirilir.