



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI BUĞULAMASI

- 1 kilo hamsi balığı
- 1 ay fincanı zeytinyağı
- 2 iri soğan
- 1 kahve kaşığı karabiber
- 1 demet maydanoz
- 1 adet limon
- 1 kahve kaşığı tuz

- 1 Temizlenmiş balıkları bol suyla yıkadıktan sonra, yağladığınız tepsiye dizin. Üzerine tuz ve biberi ekin. Soğanları da iri halkalar halinde kesip döşeyin.
- 2 Zeytinyağı dökün.
- 3 Tepsinin üstünü tencere kapağı ile örtüp fırında 15 dakika pişirin.
- 4 Sıcak servis yapın.