



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY HAMSI BUĞULAMA

1 kilo hamsi balığı
4 adet soğan
4 adet domates
Limon
Maydanoz
Tuz
Az ayçiçek yağı

Balıkları ayıklayıp kılçıklarını çıkarın. Tencereye koyun. Domatesleri dilimleyin. Maydanozu ve soğanı da doğrayın. Limonu ve yağı da koyup ağzını kapatın. Hafif ateşte 25 dakika kaynatın. Sıcak servis yapın.
