



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ HAMSI

500 gr hamsi
2 orta boy patates
2 orta boy havuç
1 orta boy soğan
Üzeri için:
Yarım demet maydanoz

Hamsileri ayıklayıp kılçıklarını çıkardıktan sonra tuzlayıp bir tepsiye dizin. Üzerine sırasıyla yuvarlak doğradığınız soğanları, küçük küp şeklinde doğradığınız patates ve havuçları ekleyin. Sebzelerin üzerine zeytinyağı, tuz ve 1 çay bardağı su gezdirip 170 derecede ısıtılmış fırında sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Sıcak servis yapın.

