



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SODALI HAMSİ BUĞULAMA

Yarım kg hamsi
1 şişe maden suyu
1 adet defne yaprağı
1 adet kuru soğan
1 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı sıvıyağ

Hamsi yağlanmış tepsiye dizilir. Üzerine yarım daire şeklinde doğranmış soğan, tuz serpilir. Parçalanmış defne yaprağı konur. Yağ gezdirilir. En son maden suyu gezdirilir. Tepsinin ağzı alüminyum folyoyla sıkıca kapatılır. 190 derece fırında 35-40 dakika pişirilir.