



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

FIRINDA HAMSI BUĞLAMA

Hamsileri ayıklayın ve kılçıklarını çıkarın, yıkayıp kağıt havlu yardımıyla kurulayın.

Soğanları piyazlık doğrayın, maydanozları kıyın. Domatesin yarısını küp küp doğrayın, diğer yarısını ince ince dilimleyin.

2-3 yemek kaşığı zeytinyağını tavaya alın, soğanları ilave ederek, 2 dakika yumuşayınca kadar soteleyin.

Soğanların üzerine küp küp doğradığınız domatesleri ilave ederek, bir dakika kadar pişirin. Tuz, karabiber ve maydanozu ilave edip, karıştırın ve ocaktan alın.

Fırın kabına soğanın üçte ikisini yayın. Üzerine hamsileri ters düz yaparak dizin. Kalan soğanı hamsilerin üzerine yayın. Kabuklarını soyup, dilimlediğiniz limonu ve ince doğradığınız domatesi ekleyerek, tuz ve biber serpin.

Bu karışımın üzerine bir miktar zeytinyağı gezdirin ve 250 derece önceden ısıttığınız fırında 15 dakika pişirin, sıcak servis yapın.

