



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ HAMSİ

- 1 kilo hamsi
- 3 domates
- 2 taze soğan
- 2 patates
- 1 limon
- Karabiber
- Pulbiber
- Yarım çay bardağı su
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı

Fırın tepsisini yağlayın hamsileri soğanı patatesi domatesi limonu tepsiye göz zevkinize göre yerleştirin ve suyu ilave edin üzerine pul biberi ve karabiberi serpiştirin bu işlemler bittikten sonra ocakta tepsiyi güzelce çevirerek kaynatalım kaynatıldıktan sonra önceden ısıtılmış fırında surelim yaklaşık yarım saatte bisiyor.