



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ HAMSI

1 kilo hamsi
2 adet orta boy patates
2 adet havuç
3 adet soğan
1 çay bardağı sıvı yağ
Tuz

Hamsilerin kılçığını ve başlarını çıkararak ayıklayın. Güzelce yıkayıp içine patates, soğan ve havuçları doğrayınız. Sıvı yağ ve tuz ilâve edip harmanlayın. Fırında pişirin.

