



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ HAMSI

- 1 kg hamsi
- 2 adet havuç
- 2 adet soğan
- 3 adet patates
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Ayıklayıp yıkadığınız hamsileri süzgeçte süzülmeye bırakın. Havuç, soğan ve patatesleri soyup havuç ve soğanı ve patatesi halkalara doğrayın. Sebzeleri ayrı ayrı sıvıyağ ile harmanlayın. yağlanmış tepsiye önce soğan halkalarını, daha sonra havuçları ve en son patatesleri yayarak dizin. Tuzu dökün Balıkları tepsiye dizin. 190C derecede balıklar kızarıp sebzeler yumuşayana kadar pişirin.