



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## HAMSI BUĞULAMA (DİYET)

### Malzemeler:

1 kilogram hamsi  
3 adet soğan  
Yarım demet maydanoz  
3 adet domates  
1 adet limon  
4 adet defneyaprağı  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
Tuz karabiber

### Hazırlanışı:

Hamsilerin kılçıklarını çıkararak ayıklayın. Yıkayıp süzdürün. Soğanları piyazlık doğrayın. Maydanoz ve domatesi ince ince kıyın, limonu dilimleyin. Zeytinyağında soğanları kavurun. Fırın tepsisine biraz soğan yayın. Üzerine tuzladığınız balıkları serin. Kalan soğan, maydanoz ve domatesleri balıkların üzerine dizin. Limon dilimleri ve defne yapraklarını balıkların üzerine koyun. Karabiber serpip 200 derecelik fırında 20 dakika pişirin ve servis yapın.