



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSİ BUĞULAMA

Pınar Hamsi 1 paket (çözündürülmüş ve süzölmüş)
Domates 4 adet temizlenmiş kabukları soyulmuş
Çarliston biber 2 adet temizlenmiş ince şerit doğranmış
Limon 1 adet kabukları soyulmuş ve lira doğranmış
Tuz ve karabiber
Zeytinyağ ½ kahve fincanı
Soğan(kuru)orta boy piyaz doğranmış
Maydonoz temizlenmiş ve ince kıyılmış 1 yemek kaşığı

Soğanları bir kap içersinde koyup az tuz ve 1 bardak su ilave edip iyice ovunuz ve süzünüz. Fırın tepsisine (veya borcam) içersine soğanları en altına koyunuz, üzerine çarliston biberi maydozu koyunuz, üzerine de hamsileri düzgün sıralayınız. En üstüne domates ve limonları koyup, bir tatlı kaşığı tuz ve bir su bardağı su koyup önceden ısıtılmış fırında 180 derece 13-15 dk pişiriniz ve sıcak servis ediniz.

