



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI BUĞULAMA

Yüksel Blazer

Hamsi Soğan

Patates

Zeytinyağı

Maydanoz

Hamsiler güzelce ayıklanır. Tavanın altına bolca soğan soyulur. Üzerine hamsiler dizilir, bir kat patates kesilip dizilir. En üzerine de yine hamsi dizilir, üste de maydanoz doğranır. Kısık ateşte yavaş yavaş pişirilir.

