



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSİ BUĞULAMA

1 kilogram hamsi
3 adet patates
4 adet domates
4 adet kuru soğan
3-4 adet sivri biber
1 yemek kaşığı salça
2 adet limon
Sıvı yağ
Maydanoz
Karabiber
Tuz
Defne yaprağı
Zeytinyağı

Hamsileri ayıklayın, yıkayın ve süzün.

Süzdükten sonra hamsilere tuz ve baharatları ekleyip bekletin.

Patates, soğan, ve 2 adet domatesin kabuğunu soyun ve biber halka şeklinde dilimleyin.

Limon ve biberleri de halka şeklinde doğrayın.

Maydanozları çok ince olmayacak şekilde kıyın.

Fırın tepsinizi yağlayıp en alta sırasıyla patates ve soğanları yerleştirin.

Üzerine karabiber ve tuz ilave edin.

Ardından tepsiye balıkları dizin ve üzerine sırasıyla soğan, küp şeklinde doğranmış domatesleri, biberleri ve maydanozu ekleyin.

Araya defne yaprakları da ilave edin ve üzerine halka şeklinde doğradığınız limonun yarısını yerleştirin.

Malzemeler bitene kadar aynı işlemi devam ettirin.

Bir kasede salçayı su ile açın ve tepsinizin üzerine gezdirin.

En son sıvı yağda gezdirip tepsinizi fırına verin.

Yemeğiniz hazır olunca sıcak servis edin.

