



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI BUĞULAMA

1 kilo hamsi
2 soğan
2 domates
2 limon
4-5 dal maydanoz
1 çorba kaşığı sıvı yağ
Karabiber
2 çay bardağı su

Hamsileri ayıklayıp bol suda yıkayalım.
Soğan, domates ve limonları ince halkalar şeklinde dilimleyelim.
Maydanozu yaprak yaprak ayıralım.
Hamsileri derin bir kap içerisine alalım.
Karabiber, tuz ve sıvıyağı karıştıralım.
Düz tabanlı bir tencere içerisine balıklarımızı yerleştirelim.
2 çay bardağı su ekleyip kapağı kapalı olarak 15 dakika kadar pişirelim.
Sıcak olarak servis edelim.

