



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HAMSİ BUĞULAMASI

50 Orta boy hamsi
1 Demet maydanoz
1 Çay' fincanı zeytinyağı
1 Limon
2 Soğan
Yeteri kadar tuz, karabiber.

Hamsi balıklarını temizleyip bol suyla iyice yıkayınız. Bir tepsiyi zeytinyağın birazıyla yağlayınız. Balıkları diziniz. Üstlerine tuz, biber ekiniz. Soğanları çok kalın keserek halkalar halinde balıkların üstüne koyunuz. Maydanozu ince ince keserek serpiniz. Üstüne halka halinde kesilmiş limonu yerleştiriniz. Geri kalan zeytinyağı da dökünüz. Bir kapakla tepsinin üstünü örtünüz. Tepsiyi orta ısıda fırına sokarak 10 -15 dakika kadar pişiriniz. Sıcak servis yapınız.