



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI BUĞULAMA

1 kg hamsi, temizlenmiş, kılçığı çıkarılmış ve tuzlanmış
3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
3 orta boy olgun, sulu domates, soyulmuş ve dilimlenmiş
3 orta boy soğan, yuvarlak ve ince kesilmiş
3 adet limon, yıkanmış ve yuvarlak dilimlenmiş
7-8 dal maydanoz
Tuz
Kırmızı pul biber

Büyük ve derin bir tavaya önce dilimlediğimiz soğanları dizin.
Üzerine sırayla balıkları, domatesleri ve limonları düzgünce koyun.
Zeytinyağı gezdirin malzemelerin üzerine ve tuz, pul biber serpin.
15 dakika kısık ateşte ve kapağı kapalı bir şekilde pişirin.
Ardından irice doğradığınız maydanozları ekleyin ve 5 dakika daha pişirin.

