



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSİ BUĞULAMA

1 kg hamsi
2 adet soğan
1 adet domates
1 adet limon
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber ve pul biber

Ayıkladığınız hamsileri yıkayın ve süzgece alın. Hamsileri tuzlayarak 1 saat buzdolabında dinlendirin. Yuvarlak bir fırın kabının tabanına halka halka doğradığınız soğanların bir kısmını dizin. Soğanların üzerine hamsileri ve ardından kalan soğanları da dizin. En üstte kalacak şekilde halka doğranmış domatesleri de dizin. Limon suyu ve zeytinyağını gezdirdikten sonra baharatlarını serpin. Fırın kabının üzerini alüminyum folyo ile kapatın ve önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30 dakika pişirin. Üzerinin kızarması için folyoyu çıkarın ve 10 dakika üzeri açık olarak tekrar fırınlayın.

Not: Buğulamadan önce balıkları tuzlayarak bekletmek, balığın lezzetini artırır.

