



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI BUĞULAMA

1 kg Hamsi (kılçıklarını isteğe göre ayıklayabilirsiniz)

2 adet kuru soğan

1 demet maydanoz

4-5 diş sarımsak

2 adet limon

1 yemek kaşığı ev yapımı biber salçası

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Hamsiler temizlenip isteğe göre kılçıkları ayıklanabilir (ben ayıkladım). Soğanlar ince kıyılır ve zeytinyağı ile karıştırılıp tepsiye serilir. Üzerine hamsiler dizilir. Daha sonra limonun bir tanesinin kabuğunu soyup küçük tüpçükler haline getirip hamsinin üzerine yayılır. Maydanozlar ince kıyılıp hamsilerin üstüne serilir ve diğer limonu da dilimleyip üzerini süsleyebilirsiniz. Ev yapımı biber salçamızı sulandırıp hamsilerin üzerine dökülür. Alüminyum folyoyla üzerini örtüp 200 derece ısıtılmış fırında 45 pişirilip afiyetle yiyebilirsiniz.

Not: Limon kabuğunu soymazsanız, buğulamanız da acımsı bir tat oluşturur. Arzuya göre tarife kıyılmış maydanoz ekleyebilirsiniz, ancak pişirmede karardığı için tercih etmiyorum.