



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI BUĞULAMA

300 gr kılçıksız hamsi
2 adet küçük boy soğan
1 adet limon
1 çay bardağı su
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz

Yıkamış temizlenmiş hamsiyi bir kaba alın, tuzla harmanlayın. Limonunuzun kabuğunu soyun, dilimleyin. Soğanınızı halka doğrayın. Cam fırın kabına halkaladığınız soğanları yayın. Üzerine fileto şeklindeki hamsileri birbirinin üzerine yarım kısımlarını bindirerek dizin. Dilim limonları ekleyin. Su ve zeytinyağını ekleyerek 180-200 derecelik fırında önce alt, daha sonra alt-üst olarak, üzerini kapatmadan 50 dk kadar pişirin.

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