



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI BUĞULAMA

1 kilo hamsi
3 adet soğan
1 adet limon
6-7 adet tatlı sivri biber
3 adet domates
Yarım çay bardağı zeytinyağı
2 bardak su
Maydanoz
Tuz
Karabiber

Hamsilerinin kılçıklarını ayıklayın yıkadıktan sonra suyunun süzülmesi için bir süzgece alın. Halka halka kesilmiş soğanlarınızı fırın kabınızın altına yerleştirin ve üzerine hamsilerinizi dizin. Kabukları soyulmuş ve çekirdekleri çıkartılmış olan domateslerinizi halka şeklinde hamsilerinin üzerine kaplayacak şekilde dizin. Dizilmiş domateslerin üzerine kalan hamsilerini ve ince yuvarlak dilimler halinde limonlarınızı yerleştirin. Birkaç parçaya bölünmüş biberlerinizi ve defne yaprağını en üste koyduktan sonra zeytinyağını ve suyu üzerinde eşit bir şekilde gezdirin. Buğulamanızın tuzunu ve karabiberini koyup önceden ısıtılmış 180 derecede fırında 20 – 30 dakika pişirin. Hamsi buğulamanızı fırından çıkarınca üzerine ince doğranmış maydanoz serperek servis edebilirsiniz.

