



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI BUĞULAMA

Denizli İl Tarım Müdürlüğü

- 1 kg hamsi
- 4 domates temizlenmiş kabukları soyulmuş
- 2 adet çarliston biber temizlenmiş ince şerit doğranmış
- 1 adet limon kabukları soyulmuş ve doğranmış
- Tuz
- Karabiber
- Yarım kahve fincanı zeytinyağı
- Orta boy kuru soğan piyaz doğranmış
- 1 yemek kaşığı aydanoz temizlenmiş ve ince kıyılmış

Soğanları bir kap içersinde koyup az tuz ve 1 bardak su ilave edip iyice ovunuz ve süzünüz.

Fırın tepsisine (veya borcama) içersine soğanları en altına koyunuz, üzerine çarliston biberi maydozu koyunuz, üzerine de hamsileri düzgün sıralayınız.

En üstüne domates ve limonları koyup, bir tatlı kaşığı tuz ve bir su bardağı su koyup önceden ısıtılmış fırında 180 °C'de 13-15 dakika pişiriniz ve sıcak servis ediniz.

