



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HAMSI BUĞULAMA

Malzemeler:

1/2 kg. kılıçı alınmış hamsi,
3 baş soğan,
3 tane domates,
3 tane biber,
2 defne yaprağı,
tuz,
su,
1 çorba kaşığı tereyağ,
maydanoz

Yapılışı:

Temizlenip yıkanmış hamsileri fırına dayanıklı bir tepsiye serin. Üstüne piyaz kesilmiş soğan, rendelenmiş domates ve ince doğranmış biberle birlikte maydanozu ekleyip, tuz, su, bir çorba kaşığı tereyağı da ekleyip fırında pişirin.