



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI BUĞULAMA

Malzemeler:

1 kilogram hamsi
3 adet soğan
Yarım demet maydanoz
3 adet domates
1 adet limon
4 adet defne yaprağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz karabiber

Hazırlanışı:

Hamsilerin kılçıklarını çıkararak ayıklayın. Yıkayıp süzdürün. Soğanları piyazlık doğrayın. Maydanoz ve domatesi ince ince kıyın, limonu dilimleyin. Zeytinyağında soğanları kavurun. Fırın tepsisine biraz soğan yayın. Üzerine tuzladığınız balıkları serin. Kalan soğan, maydanoz ve domatesleri balıkların üzerine dizin. Limon dilimleri ve defne yapraklarını balıkların üzerine koyun. Tuz ve karabiber serpip 200 derecelik fırında 20 dakika pişirin ve servis yapın.
