



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSİ BUĞULAMA

MALZEMELER

- 1 Kg hamsi
- 3 Adet orta boy soğan
- 1 Adet limon
- 3 Adet domates
- 2 Kahve fincanı zeytinyağı
- 1 Demet maydanoz
- 8-10 Adet defne yaprağı
- Tuz, karabiber
- 1 Çay bardağı su

YAPILIŞI

Hamsilerin kafalarını ve kılçıklarını çıkartıp bol suda iyice yıkayın.

Hafifçe yağladığınız tepsiye balıkları bir sıra halinde dizin.

Üzerine halka halka doğradığınız soğanları dizin.

Soğanların üzerine yuvarlak kestiginiz domatesleri ve incecik doğradığınız maydanozu ilave edin.

En üste limon dilimlerini ara ara yerleştirin, defne yapraklarını aradaki boşluklara sıkıştırın.

Tuz ve karabiberini ilave edip 1 çay bardağı suyu da koyduktan sonra üzerine 2 kahve fincanı zeytinyağını gezdirin.

Tepsinin ağzına yağlı kagidi veya alüminyum folyoyu kapatıp orta ısili fırında pisirin.

Hamsi buğulamayı fırından alıp sogutmadan yeşil salata ile servis yapın.

[ML® İstavrit Buğulaması için tıklayın](#)