



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI BUĞULAMA

Malzeme:

500 gr hamsi

4 adet domates

1 adet soğan

4 diş sarımsak

1/4 su bardağı Bizim Mutfak Ayçiçeği Yağı

maydanoz

Yarım limon

tuz, pulbiber

Hamsilerin kılıklarını çıkartın. Yıkayıp süzülmesi için bir süzgeçte beklettikten sonra bir tepsiye dizin. Soğanı piyazlık, sarımsakları ve kabukları soyulmuş domatesleri ufak ufak doğrayın. Pulbiber, tuz, sıvıyağ ve yarım limon suyunu üzerine ilave edin. 20 dakika fırında pişirin. Kıyılmış maydanoz ile sıcak olarak servis yapın.
