



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI BUĞULAMA

6 kişilik
1 kg hamsi
300 gram mantar
3 adet domates
2 adet soğan
3 adet defne yaprağı
3 sap maydanoz
300 gram patates
200 gram havuç
200 gram tereyağı
1 adet limon
Yeteri kadar su
Tuz

Hamsileri temizleyin. Tereyağını koyduğunuz tavaya hamsileri sıralayın. Mantarları, domatesleri küçük küçük doğrayın ve hamsilere ilave edin. Patates ve havuçları ayrı bir kaptaki haşlayın ve hamsilere ilave edin. Soğan, maydanoz, limon ve defne yaprağını karışıma katın. Bütün malzemeleri bir miktar su ilave ederek 10 dakika kaynatın. Üzerine limon sıkıp, servis tabağına alın.