



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HAMSI BUĞULAMA

- 1 kg hamsi (ayıklanmış ve kılçıkları çıkarılmış)
- 1/2 su bardağı zeytinyağı yada rafine yağ
- 1/2 su bardağı domates suyu
- 1/2 limonun suyu
- 2 çorba kaşığı dereotunu (ince kıyılmış)
- 2 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
- 1 defne yaprağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- kahve kaşığının ucuyla karabiber
- 1 limon (dilimlenmiş)
- 1 sivri biber (sapları koparılıp ortadan ikiye kesilmiş)
- 1 domates (dilimlenmiş)
- 1 taze soğan (çok ince dilimlenmiş)

Ayıklanmış balıkları iyice yıkadıktan sonra derince bir tepsiye diziniz. Orta boy bir kaseye domates suyunu, limon suyunu, tuzu, karabiberi, rafine yağı, dereotunu, maydanozu, taze soğanı koyduktan sonra tahta bir kaşıkla karıştırınız. Karışımı tepsideki balıkların üstüne ince bir tabaka halinde dökünüz. Parmaklarınızla her tarafa eşit oranda dağılmasını sağlayınız. Tepsiyi bir kenarda 20 dakika kadar bekletiniz.

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip ısıtınız. Limon ve domates dilimlerini, sivri biberi ve defne yaprağını balıkların üstüne yerleştirdikten sonra, tepsinin üstünü hava almayacak biçimde alüminyum mutfak kağıdıyla kaplayarak fırına sürünüz. 15 dakika pişirdikten sonra defne yapraklarını ve sivri biberi çıkarıp atarak servis ediniz.