



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSİ BUĞLAMA

1 kg hamsi
2 fincan zeytinyağı
2 fincan su
1 adet limon
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
Biraz Tuz

Balıkların içlerini de temizledikten sonra güzelce yıkayıp tepsiye dizin. Balıkların üzerine su, tuz, kıyılmış dereotu ve maydanoz halkalar halinde kesilmiş limon dizip üzerine de zeytinyağını gezdirin ve fırına verin. Orta ısıda 10 dk pişirin. Fırından çıkarmadan pişip pişmediklerini kontrol edin.