



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAMSI BUĞULAMA

1 kg. Hamsi  
5-6 adet patates  
3 adet soğan  
1 adet limon  
3 adet domates  
1 adet defneyaprağı  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 su bardağı su  
Yarım tabaka yağlı kâğıt  
Yarım demet maydanoz  
Karabiber  
Tuz

Balıkları temizleyip kılçıklarını çıkarın. 1 tatlı kaşığı tuz ekleyip karıştırıp süzgeçte 15 dakika bekletin. Domates, soğan, patates ve limonu daire şeklinde doğrayın. Tepsiye balıkları tek sıra dizip üzerine sırayla soğan, patates ve domatesi yerleştirin. En üste aralıklı olarak limon ve defneyaprağı koyun. Maydanozu ince ince doğrayın ve limonların üzerine serpin. Tuz, karabiber, zeytinyağı ve suyu karışıma ekleyerek tepsiyi yağlı kâğıt ile kapatın. Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında pişirin. Fırından alarak sıcak servis yapın.