



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FIRINDA HAMSI

1 kg hamsi
3 adet kuru soğan
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz

Hamsiler temizlenir, yağlanmış fırın kabına sıralanır. Soğanlar halka şeklinde doğranır, tuzla ovulur. Hamsilerin üzerine yerleştirilir. Zeytinyağı gezdirilir. Fırın kabının ağzı alüminyum folyo ya da yağlı kağıtla sarılır. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında yarım saat kadar pişirilir.

[ML® Fırında Mantarlı Hamsi için tıklayın](#)