



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAMSI BUĞULAMASI

1 kg hamsi  
tuz  
taze çekilmiş karabiber  
1 limon  
300 gr (yaklaşık 1 su bardağı) domates  
150 gr (2 küçük) soğan (ince kıyılmış)  
3 çorba kaşığı ince kıyılmış maydanoz  
1 defneyaprağı  
30 gr (2 çorba kaşığı) margarin

Temizlenmiş hamsi balıklarını düzgünce yan yana derin bir tavaya dizin. Tavadaki balıkların üzerine domatesi ve ince kıyılmış soğanı yayın. Limon dilimlerini, maydanozu ve defneyaprağını üzerine yerleştirin. Diğer malzemeleri de üzerine döktükten sonra ağır ateşte pişirin.