



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY HAMSI BUĞULAMASI

Hamsi balıklarını temizleyip tuzlayın ve biberleyin bir tavaya dizin. Bir limonun yarısının kabuğunu soyup dilimleyin, diğer yarısının suyunu sıkın. Balıkların üzerine domates, soğan, limon dilimlen, maydanoz ve defne yaprağını yerleştirin. 2 kaşık margarini bir tavada eritin, balıkların üzerinde gezdirin. Limon suyunu da dökün. Tavanın ağzını sıkı bir kapak veya alüminyum folyo ile sıkıca kapayıp ağır ateşte 10 dakika pişirin.