



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ HAMSI BUĞLAMA

<https://www.elele.com.tr>

Yarım kilo hamsi
1 soğan
2 patates
2 havuç
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 çay bardağı su
Tuz
Karabiber
Kırmızı pul biber
Üzeri için:
Yarım demet maydanoz

Hamsileri ayıklayıp kılçıklarını çıkarttıktan sonra tuzlayın ve yağlı kağıt serili fırın kabının tabanına dizin. Üzerine sırasıyla yuvarlak doğradığınız soğan, küp doğradığınız patates ve havuçları ekleyin. Sebzelerin üzerine zeytinyağı ve su gezdirin. Tuz ve baharatlarla tatlandırıp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Fırından alıp sıcak servis yapın.

