



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TENCEREDE HAMSİ BUĞULAMA

1 kg hamsi  
2 adet orta boy soğan  
1 adet domates  
Yarım limon  
birkaç dal maydanoz  
2 Yk zeytinyağı  
tuz, karabiber, pul biber,kekik  
Hamsi Buğulama Tarifi:

Hamsilerimizin kılçıklarını hamsileri ikiye ayırmadan temizliyoruz. Temizleme işleminden sonra hamsileri nazikçe soğuk suyla yıkıyoruz süzülmesi için kenara ayırıyoruz. Soğanları ikiye bölerek halkalar halinde doğruyoruz. tenceremiz en alta soğanlar gelecek şekilde bir kat soğan bir kat hamsi şeklinde diziyoruz. Eğer soğanın az olmasını istiyorsanız sadece en alta soğan dizmenizde yeterli olacaktır. en üste balıklarımızı dizdikten sonra üzerine halka şeklinde kestiğimiz domateslerimizi ve maydanozlarımızı diziyoruz. Ayrı bir kasede 2 yemek kaşığı zeytinyağını, baharatlarımızı ve limon suyunu karıştırıp yemeğimizin üzerine döküyoruz. Tenceremizin kapağını kapatarak ocağın en küçük bölümünde kısık ateşte 30dk pişiriyoruz.

