



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## TEREYAĞLI HAMSİ BUĞULAMASI

1 kg hamsi  
40 gr tereyağı (2 çorba kaşığı)  
40 gr margarin (1,5 çorba kaşığı)  
1 kahve fincanı su  
1/2 demet maydanoz  
tuz (1/2 çorba kaşığı)

İçi iyice temizlenmiş ve güzelce yıkanmış hamsiler bir tepsiye yanyana dizilir. Bunlara ölçülere göre tuz ve su katılarak tepsinin kapağı kapatılır ve hafif ateşin üzerine oturtulur. Burada 20 dakika pişirilir. Balıklar pişince dikkatle tabağa alınır. Üzerlerine ölçülere göre maydanoz, hafifçe eritilmiş tereyağı ile margarin gezdirilir ve servis yapılır.