



كُلُوا وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذيد المتواضع من وصفات الأكل

## أنسوجة سمك الطيور Hamsi Kuşu



١ كيلو غرام أنسوجة  
٢ عدد طماطم  
٢ عدد فلفل حاد  
١ ملعقة حلو مل  
نصف ملعقة حلو  
نصف ملعقة حلو  
٢ عدد بيض  
ثلاثة أرباع أكواب  
زيت نباتي للمقل

- # يتخرج رأس وعون الأنسوجات , وينظف قذائفه , ويغسل ويوضع على المصفية ويصفي مائها
- # يقشر قذائف البطاطس ويقطع رقيقا جدا ويستخرج بذورة الفلفل ويقطع رقيقا جدا
- # يوضع الفلفل والطماطم المجهزة في وعاء الخلط ويضاف الملح , الفلفل أسود فلفل رقيق ويخلط جيدا
- # يوضع مصفي الماء ومفتوح الأنسوجة في وسط الجزر , يوضع هاون الطماطم إلى مكان الداخلي ويغلق عليها بالأنسوجة الثانية
- # يضغط طير الأنسوجة أولا في طحين الذرة ثم إلى بيض المجلد , ويعمل هذا العملية إلى نهاية كل أنسوجات
- # يحمر كل طير الأنسوجة في زيت المحمر , يؤخذ على ورق المنشف وتقدم للخدمة وهي ساخنة

ملاحظة : إذا طير الأنسوجة من أكلات سمك المحبة لمنطقة البحر الأسود