



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Sardellen in der Pfanne

Hamsi Tava



½ kg Sardellen
½ Glas Maismehl
1 EL Salz
1 Kaffeetasse Öl

- # Sardellen säubern, auswaschen und abtropfen.
- # Sardellen in Maismehl-Salz-Gemisch wenden.
- # Mit den Schwänzenden in die Mitte des Topfes geben (blumenartiges Aussehen).
- # Darüber Öl gießen.
- # Den Herd auf hoher Hitze stellen und die Pfanne auf die Herdplatte stellen, wenn die eine Seite gebraten ist dann mit Hilfe eines Tellers wenden und dabei achten, dass die Form gewahrt wird.
- # Sobald die andere Seite auch gebraten ist auf den Servierteller unter Wahrung der Form herausnehmen.

Tipp: Falls Maismehl nicht vorhanden kann auch Weizenmehl verwendet werden.