



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler  Mutluluklar Diler

HAMSI TAVA



Yarım kg. hamsi
Yarım su bardağı mısır unu
1  orba kaşığı tuz
1 Kahve fincanı sıvıyağ

- # Hamsiler temizlenir, yıkanır, suyu süzülür.
- # Hamsiler mısır unlu tuzlu karışımına bulanır.
- # Balıkların kuyruk kısımları tavanın merkezine gelecek şekilde ( i ek şeklinde) dizilir.
- #  zerine sıvıyağ gezdirilir.
- # Tava hızlı ateşe konur, bir yüzü kızarıncaya, bir tabak yardımıyla çevrilir, çevrilirken şeklinin bozulmamasına dikkat edilir.
- # Diğ r tarafı da kızarıncaya servis tabağına yine şeklini bozmadan alınır.

Not: Mısır unu mevcut değılse normal un da kullanılabilir.