



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## FIRINDA HAMSI

Kılçıkları çıkarılmış hamsi  
İri taneli mısır unu

Hamsileri mısır ununa buladıktan sonra açık bir şekilde yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin ve 200 derece önceden ısıtılmış fırında 10-15 dakika pişirin. Pistikten sonra servise sunun.

---