



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA HAMSI TAVA

Yarım kg hamsi
1 su bardağı mısır unu
1 tatlı kaşığı tuz
1,5 çay bardağı ayçiçek yağı

Hamsilerin başı ve kılçığı çıkarılır, yıkanır, süzülür. Mısır unu ve tuz karıştırılır. Yağın yarısıyla fırınkabı yağlanır. Hamsiler mısır ununa bulanır ve fırın kabına sıkı sıkı dizilir. Üzerine kalan yağ gezdirilir. Önceden ısıtılmış 200 derece fırına sürülür, kızarana kadar pişirilir.

