



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA HAMSİLİ İSPANAK

800 gr hamsi
500 gr ıspanak
2 kuru soğan
1 ay bardağı mısır unu
3 yumurta
2 orba kaşığı zeytinyağı
Tuz

Hamsileri temizleyip kılçıklarını ayırın. Yıkayıp süzün. 8-10 tanesini ayırın. Kalan hamsilerin hepsini küçük küçük doğrayın. Ispanakları yıkayıp süzün ve doğrayın. Soğanı kıyın. Yumurtaları bir kapta çırpın. Ispanakları 2 kaşık yağda soğanla birlikte yumuşayana kadar kavurarak pişirin. Ispanaklar soğuyunca doğranmış hamsileri, yumurta ve mısır ununu ilave edip karıştırın. Tuzunu ilave edin. Yağlanmış 18 cm çapında bir tepsiye ayırdığınız bütün hamsileri iek gibi dizin. Üzerine ıspanaklı karışımı boşaltın. 180 derecede 20-25 dakika kadar pişirin. Ters çevirerek servis tabağına çıkarın. Dilimler halinde keserek servis yapın.