FIRINDA ISPANAKLI HAMSİ

800 gr hamsi
500 gr ıspanak
2 adet soğan
1 çay bardağı mısır unu
3 adet yumurta
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tutam tuz

Hamsileri temizleyip kılçıklarını ayırın. Yıkayıp süzün. 8-10 tanesini ayırın. Kalan hamsilerin hepsini kesme tahtası üzerinde bıçakla küçük küçük doğrayın. 2. Ispanakları yıkayıp süzün ve iri iri doğrayın. Soğanı kıyın. Yumurtaları bir kapta çırpın. 3. Ispanakları 2 kaşık yağda soğanla birlikte yumuşayana kadar kavurun. Ispanaklar soğuyunca doğranmış hamsileri, yumurta, tuz ve mısır ununu ilave edip karıştırın. 4. Yağlanmış 18 cm çapında bir tepsiye ayırdığınız bütün hamsilerin sırtı altta kalacak şekilde çiçek gibi dizin. Üzerine ıspanaklı karışımı boşaltın. 180 derecede 20-25 dakika kadar pişirin. 10 dakika kadar dinlendirip düz bir tabağa ters çevirerek çıkarın. Dilimler halinde kesip sıcak servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:69378 • adı:Fırında Ispanaklı Hamsi • gönderen:zatinur • indirme tarihi:28.03.2024 - 15:16