



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## HAMSI KAYGANASI

250 gr hamsi  
1 adet pırasa  
10-12 dal maydanoz  
3 adet yumurta  
1 ay bardağı mısır unu  
Tuz  
Kızartmak için:  
Sıvı yağ

Hamsilerin başı ve kılçıkları ayıklanır, yıkanır. Çukur bir kabin içinde yumurta çırpılır. zerine ince kıyılmış pırasa, maydanoz, tuz, mısır unu ve hamsi eklenir, karıştırılır. Tavaya az yağ konur, ısınca karışımdan kaşıkla tavaya dökülür ve düzeltilir. Tava dolana kadar küme küme dökülür. Bir yüzü kızarıncaya dikkatlice çevrilir. Kayganalar kağıt havluya çıkarılır.