



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HAMSI OMLET

1.5 kahve fincanı kırık pirinç  
1.5 kahve fincanı un  
1.5 su bardağı yoğurt  
8 su bardağı et suyu  
1 yumurta  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 fincan sıvı yağ  
2 çorba kaşığı nane  
Tuz  
500 gr hamsi  
250 gr taze soğan  
2 havuç  
2 yumurta  
1 demet maydanoz  
Mısır unu veya un  
Karabiber  
Tuz

Hamsiler ayıklanıp yıkanır. Kılığı çıkartılarak suyu süzdürülür.

Taze soğan ve maydanoz yıkanıp ince olarak doğranır. Havuç rendelenir; bir kaba doğranmış soğan, maydanoz, havuç konur. Üzerine tuz, karabiber ve iki yumurta kırılarak sebzeler iyice karıştırılır.

Büyükçe bir teflon tavaya biraz yağ konur. Hamsiler tek tek mısır ununa bulanıp, balıkların başları tavanın ortasına gelecek şekilde yerleştirilir.

Hazırlanmış olan sebzeli için yansı hamsilerin üstüne dökülüp, kaşıkla yaydırılır. Ateşe konup, balıklar kızanncaya kadar pişirilir. Bir tabak yardımıyla ters döndürülüp, sebzeli taraf da kızartılır. Balıklı kısım üste gelecek şekilde servis tabağına konur.

Artan balık da aynı şekilde pişirilir. Limon suyu balıkların üzerine dökülerek servis yapılır.