



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSI TAVA

Avrupa Birlięi Bakanlığı

Avrupa'yı Masanın Etrafında Buluřturmak

1 kg hamsi

1/3 kase un

1 yemek kaşığı tuz

1/2 kase ayçiçeği yağı, kanolayağı ya da mısır yağı

Hamsinin kafalarını koparın (isteğe bağlı). İcini temizleyin ve soğuk suyla yıkayın, suyunu durulayın. Bir kaba koyun, tuz serpin ve karıştırın. Geniř bir tavaya yaę koyun ve yůksek-orta ateşte ısıtın. Bir tabağa unu koyun ve elinizle hamsiyi una bandırın. Fazla unu uzaklaştırmak için balığı silkeleyin. 4-5 dakika kızartın. Yarı sůrede ۆbůr taraflarını çevirin. Kızartma iři tamamlandığında yağını emmesi için bir kağıt havluyla hamsiyi bir tabağa koyun. Limonla servis edin. Ayrıca roka, limon, soğan ve kırmızı turpla hamsi tava daha iyi gider.

