



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HAMSI TAVA

500 gr. hamsi
1 ay bardağı un
1 orba kaşığı zeytinyağı

Hamsiyi, una bulayın. Fazla ununu silkeleyin. Tavaya kuyruk kısımları birleşecek biçimde dizin. Tavayı ocağı koyun. Hamsilerin kuyruklarının birleştiğı yere bir çorba kaşığı sıvı yağ koyun. Tavayı sallayarak pişirin. Daha sonra diğeri tarafını çevirin. Diğeri taraflarını da aynı şekilde kızartıp servis yapın.
