



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI TAVA

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

Hamsiyi, una bulayın. Fazla ununu silkeleyin. Tavaya kuyruk kısımları birleŖecek biçimde dizin. Tavayı ocağa koyun. Hamsilerin kuyruklarının birleŖtiđi yere bir çorba kaşığı sıvı yağ koyun. Tavayı sallayarak piŖirin. Daha sonra diğer tarafını çevirin. Diđer taraflarını da aynı Ŗekilde kızartıp servis yapın.
