



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZARMIŞ HAMSİ BUĞULAMA (KARADENİZ)

malzemeler

1 kilo hamsi

2 orta boy soğan

yarım demet maydonoz

5 yemek kaşığı mısır unu

1 adet limon

yeterince yağ

Hamsiler kılçıklarıyla beraber ayıklanır tuzlanır.tuzu çekmesini beklerken soğanlar ve maydonoz kesilir soğan ve maydonoz karıştırılır.tavaya yağ koyup balıklar mısır ununa bulanarak tavada pişirilir.

Son pişen balıkları ters çevirirken ateş kapatılır. Tavadaki balıkların üzerine soğan maydonoz karışımının birazı dökülür. Üzerine pişen balıklar konulur. Tekrar maydonoz soğan karışımı dökülür.isteğe göre üzerine limon halka halka kesilerek yerleştirilir. Tavanın kapağı kapatılarak yarım saat kadar altı pişene kadar hafif ateşte pişirilir. Afiyet olsun