



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MAYDANOZLU HAMSI KUŞU

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

1 kg hamsi balığı
1 adet orta boy soğan
1 demet maydanoz
1 çay fincanı ayçiçek yağı
1 su bardağı un
Yeterince tuz

Balıkları iyice temizleyip kafalarını koparın, orta kılçıklarını alın. Yıkayıp süzdükten sonra tuzlayın. Maydanozların saplarını ayırın. Soğanın kabuğunu çıkarıp ayıklayın. Soğan ve maydanozları çok küçük parçacıklar haline gelene kadar zırhtan geçirip karıştırın. Fileto çıkardığınız iki balığın arasına dışarıya taşmayacak şekilde hazırladığınız karışımdan yerleştirin. Balıkların her iki yüzünü ayçiçek yağına bandırıp una bulayın. Önceden ısıttığınız ızgarada dört dakika pişirin, sonra da diğer yüzünü çevirip iki dakika daha pişirin.