



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ORMANLI HAMSI

6 kişilik
200 gram tuzlanmış hamsi
1 kg pazı
1 demet taze soğan
1 büyük kuru soğan
1 adet patates rendesi
nane
maydanoz
2 adet taze kabak rendesi
2 çorba kaşığı un
2 domates
3 çarliston biber

Bütün sebzeleri yıkayıp, ince ince doğrayın. Büyük bir kabın içine yerleştirin, 2 çorba kaşığı un ilave edin. Hamsileri ilave ettikten sonra üzerine çok az zeytinyağı gezdirin. Karışım macun gibi olana kadar su ilave edin. Tavadaki kızdırdığınız yağa, bir kepçe aldığınız malzemeyi ilave edin. Tavadaki malzeme krep gibi olmalı. Karışımı tahta kaşıkla yassılaştırın. Her iki tarafının iyice pişmesi için kaşıkla ters düz yapın.