



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## SALATALI HAMSİ KUŞU

25 Gr Sana Klasik  
Aldığı kadar karabiber  
1 Demet maydonoz  
1 Bardak un  
1 Paket çıtır pane harcı  
3 Adet taze yeşil soğan  
2 Adet Domates  
1 Kg. hamsi (kılçıkları tamamen ayıklanmış olmalı)  
2 Adet yumurta  
Aldığı kadar tuz

Kılçıkları ayıklanıp başları koparılmış olan hamsileri iyice yıkayıp süzgece koyun. Üzerlerine tuz ve karabiber serpip süzölmelerini bekleyin. Sıvıyağın 2 yemek kaşığı en az 24-28 santim çapındaki bir teflon tavaya koyun. Unu bir tepsiye yayın. Yumurtaları geniş bir kasede çırpın. Galeta unu ve paneyi karıştırıp başka bir tepsiye yayın. Diğer taraftan, ara harcını hazırlamak için; ayıklanmış soğanları incecik dilimleyin. maydonozu da çok ince doğradıktan sonra soğanla karıştırın. Hamsilerden birini açarak avucunuzun ortasına koyun. Soğan ve maydonoz karışımından 1 tatlı kaşığı kadar alıp hamsinin ortasına koyun. Bir diğer hamsiyi derisi dışarıya bakacak şekilde avucunuzdaki hamsinin üzerine kapatıp bastırın. Bütün hamsilere aynı işlemi uygulayın. Teflon tavanın altını yakıp sıvıyağı orta ısı ateşte kızdırın. Hazırladığınız hamsi çiftlerini önce una, sonra çırpılmış yumurtaya, son olarak da çıtır paneli galeta ununa batırıp tavaya yerleştirin. Kızgın yağda arkalı önlü kızartın. (her bir yüzünü ikişer dakika kızartmanız yeterli olacaktır) Tavaya her seferinde 1 yemek kaşığı sana margarin eklemeyi ve kızartmayı az yağda yapmayı ihmal etmeyin. Yanında bol salatayla servise sunun.