



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ HAMSI

1 kg. hamsi
4'er domates soğan ve çarliston biber
1 demet pazı
1'er patlıcan ve kabak
2 patates
4 su bardağı mısır unu
Nane
Karabiber
Tuz

Hamsilerin, filetosunu çıkarın. Rendelenmiş patates ve kabaklar ile doğranmış domates, soğan, çarliston biber, pazı ve patlıcanlara mısır unuyla, hamsileri katın. Nane, karabiber ve tuzunu ayarlayıp karıştırın. Bunu, yağlanmış fırın tepsisine yayıp, 250 derecede ısıtılmış fırında 45 dakika pişiriniz.