



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ HAMSI (RİZE)

MALZEMESİ:

1 kg. hamsi
4'er domates, soğan ve çarliston biberi
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 biberi, pazı ve patlıcanlara mısır unuyla hamsileri katın. Nane, karabiber ve tuzunu ayarlayıp karıştırın. Bunu, yağlanmış fırın tepsisine yayıp, 250 C'ye ısıtılmış fırında 45 dakika pişiriniz.