



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİN EZMELİ HAMSI RULOLARI

<https://migros.com.tr>

100 gr. zeytin ezmesi
300 gr. hamsi
6 yaprak milföy
1 adet yumurta
Yarım bağ maydanoz
5 dal taze soğan
Tuz
Karabiber

Maydanozları ve taze soğanı ince ince kıyın. Milföyleri birleştirip üzerine fırça ile yumurta sürün, ardından zeytin ezmesini sürün ve üzerine hamsileri de ekleyin. Taze otları da ekleyin. En son tuz karabiberini de ekledikten sonra rulo şeklinde sarın ve bıçakla parçalara bölün. Dış kısımlarına tekrar yumurta sürün kızarmaları için ve 190 derecede üzeri kızarana kadar pişirin.

