



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK MANTISI (HAMSI)

1 kg hamsi
2 tane kuru soğan
1 çay bardağı un
Kırmızı toz biber
Maydanoz

Hamsiler temizlenip, kılçıkları çıkarılır.

Yıkanır, suyunun süzülmesi sağlanır.

Soğan küp doğranıp, sıvı yağda kavrulur.

Kırmızı biber, ince doğranmış maydanoz ve tuz ilave edilir. Bir tabağın içine un konur, tuzda ilave edilir. Ekmek tahtasının üzerine balıklar, una batırılıp, sırt üstü sıralanır. İçlerine, yarım çay kaşığı soğanlı iç konur. Balığın, baş kısmı ile kuyruk kısmı üst üste getirilir. Yağlanmış tepsiye yan yana dizilir.

Dıştan içe doğru biraz üst üste gelecek şekilde sıralanır.

Üzerine biraz kırmızı toz biber serpip, kızgın fırında pişirilir.