



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ISPANAKLI HAMSI

800 gr hamsi (kılçıkları alınmış)
500 gr ıspanak
1 kuru soğan
1 ay bardağı un
1 ay bardağı mısır unu
3 yumurta
3 orba kaşığı sıvıyağ
Tuz

İspanakları şeritler halinde doğrayın. Soğanı kıyıp zeytinyağında soteleyin. Doğranmış ıspanakları ekleyip ıspanaklar yumuşayana kadar soğanla beraber kavurun ve bir kenara alın. Büyükçe bir kaptta hamsileri, kavrulmuş ıspanaklı soğanlı karışımı, mısır unu, yumurta, un ve tuzu birleştirip karıştırın. Karışımı yağlanmış fırın kabına boşaltıp 180 derecede 25 dakika pişirin. Sıcak olarak dilimleyip servis yapın.

Not: Malzemeye göre gerekirse 1 yumurta daha ekleyebilirsiniz.

