



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ISPANAKLI HAMSI

800 gr hamsi
500 gr ıspanak
2 adet soğan
1 ay bardağı mısır unu
3 adet yumurta
2 orba kaşığı zeytinyağı
1 tutam tuz

Hamsileri temizleyip kılçıklarını ayırın. Yıkayıp süzün. 8-10 tanesini ayırın. Kalan hamsilerin hepsini kesme tahtası üzerinde bıçakla küçük küçük doğrayın. 2. Ispanakları yıkayıp süzün ve iri iri doğrayın. Soğanı kıyın. Yumurtaları bir kapta çırpın. 3. Ispanakları 2 kaşık yağda soğanla birlikte yumuşayana kadar kavurun. Ispanaklar soğuyunca doğranmış hamsileri, yumurta, tuz ve mısır ununu ilave edip karıştırın. 4. Yağlanmış 18 cm çapında bir tepsiye ayırdığınız bütün hamsilerin sırtı altta kalacak şekilde iek gibi dizin. Üzerine ıspanaklı karışımı boşaltın. 180 derecede 20-25 dakika kadar pişirin. 10 dakika kadar dinlendirip düz bir tabağı ters çevirerek çıkarın. Dilimler halinde kesip sıcak servis yapın.