



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GAPÇONİ (ÇAMLIHEMŞİN RİZE)

Nejdet Dokur

1 kg Hamsi
5 dal pazı yaprağı
3 kök pırasa
4 kök taze soğan
8 su bardağı mısır unu (1 kg)
1 su bardağı tereyağı (200 g)
1 yemek kaşığı tuz (6 g)
Yaklaşık 1 bardak su (180 gr)

Hamsiler kılçıklarından ayrılır, yeşillikler ince ince kıyılır, bu malzemelere un, eritilmiş tereyağı, tuz eklenip az suyla yoğurulur. Elde edilen hamur grestağa koyularak açık ateşte yada sobada pişirilir.

