



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## HAMSI ÇITLATMA

250 gram hamsi  
Yarım ay bardağı su  
50 gram Pınar Tereyağı  
2 diř sarımsak  
Pul biber  
Tuz

Bir tavaya soğuk suyu ve doğranmış sarımsağı koyun. Hamsileri tavaya dizin. Üzerine pul biber ekin. Tereyağı ve tuzu ekledikten sonra orta ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

---