



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI ÇİTLEMESİ

Yarım kg hamsi
Yarım demet maydonoz
3 orba kaşığı sıvıyağ
1 ay bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz

Yayvan bir tancere yağlanır. Temizlenmiş hamsiler dizilir. Üzerine iri kıyılmış maydanoz, tuz serpilir. Su gezdirilir. Kapağı kapatılır. Orta ateşe yerleştirilir. Tencereden ıttırtı gelmeye başlayınca pişmiş demektir.
