



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI KAYGANA

250 g Salamura Hamsi
1/2 Demet Pazı
1/2 Demet Maydanoz
1 Adet Yumurta
3,5 Çorba Kaşığı Mısır unu
2,5 Çorba Kaşığı Buğday Unu
1 Çay Kaşığı Tuz

Hamsileri ayıklayıp suda bekletelim. Pazıları, maydanozları doğrayalım. Hamsileri, pazıları, maydanozları, mısır ununu, buğday ununu ve 2 yumurtayı bir kapta su ilave ederek karıştıralım. Hazırlanan karışımı tavada alt üst ederek kızartalım. Hamsi kayganamız hazır.

