



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI KAYGANA

250 g Salamura Hamsi
2 Adet Yeşil Biber
3 Adet Domates
1 Adet Yeşil Domates Tam Olgunlaşmamış
2 Baş Soğan
7 Adet Pazı Yaprağı
1/2 Demet Nane
1/2 Demet Maydanoz
1 Su Bardağı Mısır unu

Pazıları, maydanozları, naneleri, soğanları, biberleri, domatesleri ve hamsileri doğrayalım. Pazıları ve maydanozları tuz ile ezelim. Bütün malzemeleri mısır unu ilave ederek karıştıralım. Hazırlanan karışım yağda kavurup omlet kıvamına gelene kadar pişirelim. Hamsi kayganamız hazırdır.