



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI KUŞU (RİZE)

1 kg hamsi
1/2 demet taze soğan
1/2 demet maydanoz
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı mısır unu
1/2 tatlı kaşığı nane
1 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber
Kızartmak için:
3 adet yumurta
Yarım su bardağı mısır unu
3/4 su bardağı ayçiçek yağı

Hamsilerimizin kılçıklarını temizleyip, yıkıyoruz ve fazla suyunun süzülmesi için bir kenara ayırıyoruz. Hamsileri parçalamamaya dikkat edelim. İç harcını hazırlamak için taze soğanların yeşil kısımlarını ve maydanozların yapraklarını ince ince doğruyoruz. Küp küp doğradığımız soğanlar ile sebzeleri, mısır ununu ve baharatları karıştırıyoruz. Hazırladığımız bu harcı iki hamsinin arasına koyuyoruz bir birine yapıştırıyoruz. İç harcına isteğinize bağlı olarak biber, farklı baharatlar ve yapraklı sebzeler ekleyebiliriz. Hamsilerimizi çırpılmış yumurta ve mısır ununa bulayarak kızartabiliriz.

Not: Hamsilerin arasına harç eklemeyen birbirine yapıştırarak da kızartabilirsiniz. Yemesi pratik bir hamsi tava yapmış olursunuz.