



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAMSI OMLETİ

### MALZEMELER

Hamsi balığı 500 gr.  
Maydanoz 10 sap  
Taze soğan 250 gr  
Dereotu 5 sap  
Yumurta 2 adet  
Karabiber ½ çay kaşığı  
Havuç 2 adet  
Tuz yeterince  
Galeta unu yeterince

### YAPILIŞI

Hamsileri ayıklayıp, yıkayıp, suyunu süzdürün. Suyu süzülen hamsilerin kılçıklarını çıkarın. Diğer bir kaba havucu rendeleyin. Soğanları incecik kıyın, maydonuzu, dereotunu kıyıp ilave edin. Sonra hepsinin üzerine yumurtaları kırıp tuz ve karabiberi koyup, güzelce karıştırın. Büyükçe bir teflon tavaya biraz yağ koyup, hamsileri tek tek galeta ununa bulayıp, balıkların başları tavanın ortasına, kuyrukları kenara gelecek şekilde dizin (takriben 20-25 balık olarak). Tavayı ateşe koyup, hazırladığınız harçtan 3 tahta kaşığı döküp, balıkların üzerine yayın, sallayarak altını pembe renkte kızartın. Kapak yardımıyla ters çevirip, üstünü de kızartın. Balık ve iç bitinceye kadar bu işlemi yapın. Balıklı taraflar üste gelmek suretiyle Borcam düz tabağa alıp, limon suyunu gezdirip servis yapın.