



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI PANE

Malzemeler

500 gr. hamsi pane

2 ActiFry kaşığı mısır unu

2 ActiFry kaşığı pane harcı

1 ActiFry kaşığı zeytinyağı

Pane harcı ile mısır ununu karıştırın. Balıkların kılçıklarını ayıklayıp yıkayın ve kağıt havlu ile iyice kurulayın.

Hamsilerin her tarafını mısır unlu karışıma bulayın.

Piştirme haznesine zeytinyağını koyup ActiFry'ı çalıştırın. 2 dakika sonra hamsileri 250 gr.'lık porsiyonlar halinde piştirme haznesine ekleyip her seferinde 10-12 dakika pişirin.

Hamsileri yanında roka, limon dilimleri ve kiraz domatesler ile servis yapabilirsiniz. Bu tariftten mükemmel sonuç almanın yolu balıkları temizleyip yıkadıktan sonra iyice kurulamaktan geçiyor.