



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HAMSİ BALIĞI

Hamsi balığını, her mevsimde bulmak ve yemek mümkündür. Çünkü, salamurası mevcuttur. Ve kutu sardalyalarına nazaran daha makbuldür ve münebbih hassası vardır.

Karadeniz sahil halkının başlıca sevdiği meziyetli balık hamsidir.

Yumurta ile, salata ile ve konservesi tereyağlı ekmek arasına konularak pek tatlı yenilir.

Lezzetli ve kalorisi çok olmak itibariyle besleyici bir balıktır.

Cüsselerinin küçüklüğü itibariyle tavası yapılır 3-4 dakikada pişer. Eti ağırdır.
