



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSİ TAVA (BARTIN)

Bartın İl Kültür Turizm Müdürlüğü

1000 gr. Hamsi
200 gr. Mısır Unu
200 gr. Ayçiçek Yağı
10 gr. Tuz

Hamsiler ayıklanır ve tuzlanır. Mısır ununa bulandıktan sonra sıvıyağda kızgın ateşte tabak yardımıyla çevrilerek kızartılır ve servis edilir.

