



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## HAMSI TAVA

1 kg. iri hamsi balığı  
1 demet maydanoz  
1 demet taze soğan  
1 çay kaşığı karabiber  
Tuz  
1 çay kaşığı kekik  
2 çay kaşığı sumak

Bakılları ayıklayıp kılçıklarını aldıktan sonra bir süzgeçe alın.

Maydanoz ve taze soğanı ince ince kıydıktan sonra baharatlarla harmanlayın.

Önceden yağladığınız bir teflon tavaya, süzgeçteki balıkların yarısını ayırıp, sadece sırtlarını unlayarak, arada boşluk kalmayacak şekilde unlu kısımlar tavaya gelecek şekilde dizin.

Bu alt sırayı dizerken, tavanın kenarlarına doğru taşmaya özen gösterin, çünkü daha sonra bu taşkınlıkları kenerları açık kalmaması için içe doğru katlayacağız.

İlk sıra balık dizimi bittikten sonra harmanladığımız soğan maydanozu balıkların üzerine bir parmak kalınlığında serin.

Ayırdığımız diğer balıkları yine sadece sırtlarını unlayarak karın kısımları harca gelecek şekilde dizmeden önce tavanın kenerına taşarak dizdiğimiz balıkların uçlarını harcin üstüne galacak şekilde yatırın sonra üst balık sırasını sırtları üste gelecek dizin.

Bir çay bardağı kızartma yağın, tavanın kenarını dolaşarak döktükten sonra, tavayı sallayarak pişirin bir kapakla çevirip kızırınca servis yapın.