



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## HAMSİ TAVASI

1 kg hamsi  
1 adet orta boy kuru soğan  
3 çorba kaşığı sıvıyağ  
2 çorba kaşığı un  
Tuz

Hamsilerin başı dahil kılçıkları temizlenir, yıkanır. Tavaya yağ konur. Hamsiler kuyruk kısımlarından tutarak birkaç tanesi birlikte tutulur ve una bulanır. Daha sonra ortaya kuyruk bölümleri gelecek şekilde tavaya yuvarlak biçimde dizilir. Üzerine piyaz şeklinde doğranmış ve tuzla ovulmuş soğan serpilir. Tavanın ağzıkapatılır. Önce harlı ateşte 5 dakika sonra kısık ateşte 25 dakika pişirilir.

---