



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA HAMSI

500 gram hamsi
4 orba kaşığı un
6 orba kaşığı sıvı yağ
Maydanoz
Domates

Yapılışı: Hamsileri iyice temizleyin. İlerini ve kafalarını alın ama kılçık kısımları kalsın. Bol suda hamsileri yıkayıp süzün. Temiz bir poşetin iini unlayın. Süzülmüş balıkları koyup poşeti sallayarak unun dağılmasını sağlayın. Hafifçe silkelediğiniz balıkları yağsız bir tavaya kuyruklarını birleştirip yan yana dizin. Tavanın tam ortasına iki çorba kaşığı sıvı yağı döküp tavayı ocak üzerinde orta ateşe koyun. Her iki yüzünü de 4 dakika pişirip sıcak sıcak servis yapın. Bu şekilde az yağda pişirilen balıklar hem hafif hem lezzetli olacaktır. Yanında domates ve maydanozla servis yapın.