



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSİ TAVASI (SAKARYA)

1 kg. hamsi
2 bardak mısır unu
1 tatlı kaşığı tuz
2-3 kaşık zeytinyağı

Hamsiler temizlenir, yıkanır. İsteğe göre kılçıkları da çıkarılabilir. Bir tepsinin içine dökülen tuz ilave edilmiş mısır unlu karışıma atılan hamsiler içine 1 kaşık yağ gezdirilmiş hamsi tavaasının içine kuyrukları ortada birleşecek şekilde daire şeklinde dizilir. Kızgın ateşte nar gibi pişirilir. Üstüne tavanın kapağı kapatılarak balıklar ters çevrilip tavaya ters yüz edilir. Şekillerinin bozulmamasına dikkat edilerek diğer yüzleri de kızartılınca servis tabağına çevrilerek alınır. Soğan ve domates ile servis yapılır.

