



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

HAMSI KOLİ

Yarım kg hamsi
4 adet taze soğan
2 adet ince pırasa
1 demet ıspanak
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı mısır unu
1 tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı tereyağı

Kuru soğan ve yeşillikler ince kıyılır. Kılıcı çıkarılmış hamsiler bir kaç parçaya kesilir. Tencereye tereyağı konur. Orta ateşte eriyince bütün malzeme atılır. Hamsi dahil yeşillikler gevşeyene kadar pişirilir. Tuz ve mısır unu katılır, karıştırılır. Bir kaç dakika sonra ateşten alınır.

