



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMSİKOLİ (RİZE)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Hamsi
Pazı
Taze soğan
Taze nane
Mısır unu
Sıcak su
Tuz

Hamsileri, kafalarını kopararak ve kılçıklarını çıkararak fileto halinde ayıklayınız; yıkayıp durulayınız. Pazı, taze soğan ve naneleri ince doğrayınız. Doğradığınız malzemeleri hamsi ile birlikte mısır ununun üzerine boşaltınız. Çok sıcak suyu yavaş yavaş ilave ederek karıştırınız ve yoğurunuz. Hazırladığınız hamuru tepsiye koyarak orta sıcaklıktaki fırında (180-200oC) 30-35 dakika pişiriniz. Sıcak veya soğuk servis yapabilirsiniz.

Not: Bu ekmeğin Karadeniz'in her tarafında yaygındır.

