



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAMSİLİ EKMEK

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

1/2 kg hamsi  
1/2 bağ pazı (incedoğranmış)  
3-4 sap yeşil soğan (ince doğranmış)  
5-6 sap taze nane (ince doğranmış)  
4 su bardağı mısır unu (yaklaşık)  
Sıcak su  
Tuz

Hamsiler ayıklanır, baş ve kılçıkları atılır doğranır.  
Tüm malzeme kulak memesi kıvamına gelene kadar sıcak su ve mısır unu eklenerek yoğrulur.  
Ekmek hamuru yağlanmış fırın tepsisine konularak önceden 200 °C'ye kadar ısıtılmış fırında pişirilir.