



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSI OMLET

500 gr hamsi
250 gr taze soğan
2 havuç
2 yumurta
1 demet maydanoz
Mısır unu veya un
Karabiber
Tuz

Hamsiler ayıklanıp yıkanır. Kılçığı çıkartılarak suyu süzdürölür.

Taze soğan ve maydanoz yıkanıp ince olarak doğranır. Havuç rendelenir; bir kaba doğranmış soğan, maydanoz, havuç konur. Üzerine tuz, karabiber ve iki yumurta kırılarak sebzeler iyice karıştırılır.

Büyükçe bir teflon tavaya biraz yağ konur. Hamsiler tek tek mısır ununa bulanıp, balıkların başlan tavanın ortasına gelecek şekilde yerleştirilir.

Hazırlanmış olan sebzeli için yarısı hamsilerin üstüne dökölüp, kaşıkla yaydırılır. Ateşe konup, balıklar kızarıncaya kadar pişirilir. Bir tabak yardımıyla ters döndürölüp, sebzeli taraf da kızartılır. Balıklı kısım üste gelecek şekilde servis tabağına konur.

Artan balık da aynı şekilde pişirilir. Limon suyu balıkların üzerine dökölerek servis yapılır.



Fotoğraf "not defteri" tarafından gönderildi. 15.04.2018