



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSİLİ PAZILI EKMEK

Malzemeler:

1 demet pazı
1 kg hamsi
10-12 adet taze soğan
8-10 dal taze nane
1 su bardağı beyaz un
7 su bardağı mısır unu
1 paket kabartma tozu
1,5 çay bardağı ayçiçek yağı
Kıvam alana kadar ılık su
1,5 tatlı kaşığı tuz

Yapımı:

Hamsinin kılıçıkları ayıklanır. Soğan, pazı ve nane ince kıyılır, soğanla ovulur. Üzerine hamsi, un, mısır unu kabartma tozu ve yağ katılır, karıştırılır. Ele yapışmayan kıvam alana kadar ılık su eklenerek yoğrulur. Yağlanmış fırın tepsisine bastırarak yerleştirilir. Tepsi önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir. Ekmek kızarana kadar pişirilir.
