



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SİNOP İÇLİ TAVA

<https://www.sabah.com.tr>

1 kg. hamsi
Yarım su bardağı kavrulmuş mısır unu
Kızartmak için yeteri kadar az sıvı yağ
Pilavı İçin:
1 su bardağı pirinç
2 su bardağı su
1 kuru soğan
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 yemek kaşığı dolmalık çam fıstığı
1 yemek kaşığı kuş üzümü
1 çay kaşığı tuz
1 cimcik safran otu (isteğe bağlı)
Yarım çay kaşığı tarçın
Yarım çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kuru nane
Yarım küçük demet maydanoz

Pilav tenceresinde soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. Fıstık, kuş üzümü ve tuz ekleyip biraz daha kavurup suyu ekleyin ve pişmesi için kapağını kapatın. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. O sırada maydanozu ince ince kıyın. Balıkları kılçıkları dahil ayıklayıp yıkayın. Süzdükten sonra tuzla şeklini bozmadan ovun. Mısır ununu bir tavada hafif kokusu gelene kadar az kavurun. Kavurulmuş mısır unuyla balıkların dışı, yani deri olan tarafını unlayın. Unlu tarafı alta gelecek şekilde kızartacağımız tavada, tavanın yanlarından merkezine doğru dizin. Pilav suyunu çekince karabiber, kuru nane, tarçın, safran otu ve maydanozu ekleyip karıştırın. Hamsilerin üstüne ekleyin. Yanlarda kalan hamsileri pilavın üstüne kapatıp boş kalan yerleri de pilav gözükmeğe kadar hamsiyle kapatın. Bunu yaparken unlu tarafı yukarıda olacak, pilava değmeyecek. Unlu tarafı kızarması için tavaya değecek. Kapatma işi bittikten sonra yiyeceğiniz zaman altını üstünü kızartıp servis edin.

