



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇLİ TAVA (SİNOP)

Sinop İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Hamsiler ayıklanır, kılçıkları da çıkarılır. Diğer tarafta soğanlar kavrulur, pirinç eklenir ve pirinç de biraz kavrulur. Tuz, karabiber ve şeker de eklenerek üzerini kapatacak kadar su konularak pişirilir. Pilav suyunu çekince maydanoz, dereotu, nane konularak demlenmeye bırakılır. Sırtları unlanan hamsiler yağlanmış tavaya sırtları gelecek ve tavanın her yerini kapatacak şekilde dizilir. Dinlenmiş pilav bunun üzerine dökülür ve yerleştirilir. Kalan hamsiler pilavı tamamen kapatacak şekilde dizilir. Kısık ateşte çevire çevire pişirilir. Altı piştikten sonra ters yüz yapılarak üst tarafı pişirilir.



Fotoğraf "altın çilek" tarafından gönderildi. 04.10.2019