



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI HAMSİ KROKET

Yarım paket hamsi fileto
6 yemek kaşığı doğranmış soğan
6 yemek kaşığı doğranmış biber
100gr. ıspanak
1 adet haşlanmış patates
1 su bardağı mısır unu
Yarım adet limon kabuğu
1 çay kaşığı tuz, karabiber
3 yemek kaşığı margarin

2 yemek kaşığı margarin tencerede ısıtılır. 1-2 dakika sotelenen soğana biber ve ıspanak eklenip birkaç dakika çevrilir. Ocaktan alınan bu karışıma; çözdürülüp suyu süzölmüş hamsi, haşlanmış patates, limon kabuğu, tuz ve baharatlar ilave edilip yoğrulur. Misket büyüklüğünde parçalara ayrılır. Yuvarlanıp mısır ununa bulandıktan sonra, tavada kızdırılan 1 yemek kaşığı margarinde 8-10 dakika çevrilerek kızartılır. Sıcak olarak servis edilir.