



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KAPLANMIŞ HAMSİ TAVA

1 kg. hamsi
2 yumurta
1 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı sıvıyağ
8-10 dal maydanoz
1 limon
1 orta boy domates

Hamsinin başını ve kılçıklarını çıkartınız. Bol su ile yıkayıp suyunu süzünüz. Derin bir kaba yumurta, un ve tuz koyup çarparak bulamaç yapınız. Balıkları içine koyarak alt üst edip her tarafını bulamaçlayınız. Yağsız tavaya 2 çorba kaşığı sıvıyağ koyup biraz kızdırınız. Hamsinin hepsini tavaya yerleştirip bastırarak düzeltiniz. Üstüne kapak örtüp, hafif hararetli ısıda ara sıra tavanın yerini değiştirerek her tarafını pembe renkte pişiriniz. Kapak yardımı ile alt üst ederek diğer yüzünü de aynı şekilde pişirip yuvarlak servis tabağına alınız. Etrafını limon ve domates dilimleri, maydanoz dalları ile süsleyiniz.

[ML® Hamsi Tava için tıklayın](#)

[ML® Hamsi Tava \(görsel\)](#)