



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY HAMSI TAVA

<http://mezzemarin.com>

1 paket mezzeMarin Hamsi Fileto
Tuz
Beyaz Un
Mısır Unu

mezzeMarin Hamsi Filetolar, akan soğuk musluk suyunun altında buz tabakası eriyene kadar tutulur. Bir kap içinde beyaz unu ve mısır ununu aynı miktarlarda olacak şekilde karıştırınız. Hamsi filetoları az miktarda tuzlayıp, her iki tarafını una bulayınız. Tavaya atmadan önce filetoları silkeleyerek fazla undan arındırınız. İsteğinize bağlı olarak bol yağda veya az yağda pembeleşinceye kadar kızartınız. Besin değeri yüksek öğününüz servise hazırdır. Sebze garnitürü ve salata ile lezzet şöleni yaratabilirsiniz.

