



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ HAMSI

Erhan Aydın

250 gr ayıklanmış kılçıkları alınmış hamsi
½ kg mısır unu
3 yaprak ince kıyılmış pazı yaprağı
3 yaprak kıyılmış ispanak yaprağı
3 yaprak ince kıyılmış kara lahana yaprağı
1 tane ince kıyılmış pırasa
7-8 dal kıyılmış yeşil soğan
½ demet ince kıyılmış maydanoz
½ demet kıyılmış dereotu
½ demet kıyılmış nane
1,5 çay bardağı sıvı yağ veya tereyağı
Baharat çeşitleri
Tuz
Su

Bütün malzemeyi geniş bir kap içinde karıştırın ve ılık suyu ekleyerek bozadan daha koyu bir kıvama gelmesini sağlayın. 20 dakika kap içinde bekletin, ister fırında 180 derecede kare ısıya dayanıklı kap da ister tavada ocak üstünde ters yüz pişirin. Sıcak servis yapın.

