



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ HAMSİ TAVA

250 gr hamsi
Yarım kg mısır unu
3 yaprak kıyılmış pazı yaprağı
3 yaprak ıspanak yaprağı
3 yaprak kara lahana yaprağı
1 dal pırasa
7-8 dal yeşil soğan
1/2 demet ,dereotu,nane
1,5 çay bardağı sana margarin
1 tutam Baharat çeşitleri
Yeteri kadar Su
1 tatlı kaşığı tuz

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