



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YUMURTALI SOĞANLI HAMSİ TAVA (İNEBOLU KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1 kg. Hamsi  
2 Adet Yumurta  
Bir Büyük Baş Soğan  
Az Miktarda Maydanoz  
Mısır unu  
Sıvı yağ  
Tuz  
Karabiber

Hamsiler normal ayıklandıktan sonra tuzlanıp yarım saat kadar kevgirde bekletilir.

Balıkların kılçığı çıkartılıp biri diğerinin üzerine kapaklanarak bir tabağa dizilir.

Tavaya yağ konur kızdırılır.

Balıklar birer birer alınıp unlanır ve tavanın tamamını kaplayacak şekilde dizilir.

Bir tarafı kızardıktan sonra düz bir tabak ya da kapak yardımıyla ters çevrilir.

Kızarmış yerin üzerine önceden hazırlanmış, ince doğranmış soğan, maydanoz, karabiber, yumurta karşımı her yerini ince bir tabaka halinde kaplayacak şekilde yayılır.

Balık tekrar ters çevrilerek soğanlı yumurtalı tarafın da pişmesi sağlanır.

Nar gibi kızardıktan sonra porsiyonlanarak sıcak servis edilir.

Not: İçinde kılçık olmadığı için, yemek yer gibi çatalla yenir. El sürülmez.

