



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

## HAMSI TAVA



Yarım kg. hamsi  
Yarım su bardağı mısır unu  
1 orba kaşığı tuz  
1 Kahve fincanı sıvıyağ

- # Hamsiler temizlenir, yıkanır, suyu süzülür.
- # Hamsiler mısır unlu tuzlu karışıma bulanır.
- # Balıkların kuyruk kısımları tavanın merkezine gelecek şekilde (iek şeklinde) dizilir.
- # zerine sıvıyağ gezdirilir.
- # Tava hızlı ateşe konur, bir yüzü kızarıncaya, bir tabak yardımıyla çevrilir, çevrilirken şeklinin bozulmamasına dikkat edilir.
- # Diđer tarafı da kızarıncaya servis tabağına yine şeklini bozmadan alınır.

**Not:** Mısır unu mevcut değilse normal un da kullanılabilir.