

Sinop İçli Tava

Toplam 42 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 22 dk

4 kişilik

Orta

~268 kcal

Açılış 18/10

Sinop içli tava, hamsiyi mısır unu ve ince soğan yatağıyla hazırlayan, soğanlar ve tuzlu, sulu ve limonlu bir balık yemeği taşır.

Malzemeler

- 700 gr Hamsi
- 2 adet Kuru soğan
- 0.5 su bardağı Mısır unu
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 adet Limon
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

- Hamsileri ayıklayıp kaynatıp tuzlayıp ve mısır ununa hafifçe bulayın.
- Soğanları ince doğrayıp yağlanmış fırın kabına yayıp üstüne hamsileri dizin.
- Üzerine zeytinyağı gezdirip 200°C fırında 22 dakika pişirin, limonla servis edin.

PÜF NOKTASI

Hamsileri tek sıralamak fırın üst yüzeyin daha eşit kızarmasını sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanına ince doğranmış soğan ve limon koyarak sıcak servis edin.

Alerjenler

Deniz ürünleri