



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## KALAMAR DOLMASI

1,5 kg orta boy kalamar  
1,5 su bardağı domates suyu  
2/3 su bardağı zeytinyağı  
2 adet soğan (ince doğranmış)  
1 su bardağı pirinç  
2-3 sap maydanoz  
2-3 sap kaşığı dereotu  
1 yemek kaşığı çam fıstığı  
Tuz  
Karabiber

Kalamarlar ayıklanır, bu bölümün başında anlatıldığı gibi temizlenir ve yumuşatılır. Gövdeleri koni şeklinde bırakılır; bacakları ise doğranır.

Koni şeklindeki gövdeler tuzlanıp biberlenip zeytinyağının yarısı ile domates suyu içinde yarım saat bekletilir. Kalan zeytinyağında soğanlar pembeleştirilir. Kalamar bacakları eklenip biraz daha sote edilir. Daha sonra tavaya pirinç ve çam fıstığı katılır ve kavurmaya devam edilir. Gerekirse kaba yapışmayacak şekilde 2 yemek kaşığı kadar su ilave edilebilir. En son maydanoz ve dereotu eklenir.

Kalamarlar sostan alınıp içlerine bu karışım doldurulur. Ancak pirinçler şişinceğinden çok sıkı doldurulmamalıdır. Kalamar dolmalarının ağzı kürdanla kapatılır. Geniş tabanlı bir tencereye dizilen kalamarların üzerine domates suyu- zeytinyağı karışımı dökülür ve kapağı kapalı olarak pişirilir. Gerekirse pişirme sırasında yarım bardak kadar daha sıcak su ilave edilebilir. Kürdanlar çıkarılarak servis edilmelidir.