



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMAR DOLMASI

14 adet ufak kalamar (yaklaşık 750 gr.)
1 adet büyük soğan
1 adet küçük yeşil biber
1 adet büyük ve olgun domates
1/2 demet dereotu
6 çorba kaşığı zeytinyağı
125 gr pirinç
1/4 lt su
1 tatlı kaşığı karbonat
Tuz
Karabiber

Kalamarın hazırlanışı: Bir gece öncesinden, kalamarları kesiniz.

Başlarındaki sert ve püsküllü kısmı çıkartarak bir kenara koyunuz. Sonra içlerini boşaltınız, etin içindeki saydam kıkırdağı ve dışındaki mor zarı alınız. Bir kase içinde, kalamarların üzerini karbonatlı suyla örtünüz ve 3 saat bekleyiniz.

Dolma harcını hazırlamak için bir tencerede, zeytinyağında doğranmış soğanı pembeleştiriniz. Pirinci ekledikten sonra, 5 dakika karıştırarak pişiriniz. Kiyılmış domates ve yeşil biberi içine atınız, tuz ve karabiber serpiniz. Sonra içine suyun yarısını dökünüz, tencerenin kapağını kapatınız ve suyunu yarı yarıya çekinceye kadar pişiriniz. Kiyılmış dereotunu ekleyiniz. Kalamarların içini bu harçla doldurunuz ve üzerlerini daha önce ayırmış olduğunuz püsküllü başlarıyla kapatınız. Bir tencerede, kalan suyu ekleyerek kapağını kapatınız ve hafif ateşte 30 dakika kadar, gerekirse su ilave ederek, pişiriniz. Soğuk servis ediniz, fakat sakın buzdolabına koymayınız.