



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA KALAMAR DOLMA

300 gram t p kalamar
1 adet ahtapot bacağı
1 dilim bayat ekmek
1 ay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Yarım ay kaşığı köri
6'şar dal maydanoz ve dereotu
1 tatlı kaşığı soya sosu
Üzerine:
2-3 adet mantar
1 diş sarımsak, tuz, karabiber
1 tatlı kaşığı margarin
1 ay bardağı krema

Ahtapot bacağına haşlayın. Ahtapotun kabuklarını soyduktan sonra incecik kıyın. İçine kenarları alındıktan sonra ufalanmış ekmek dilimi, rendelenmiş kaşar peyniri, köri ince kıyılmış maydanoz, dereotu ve soya sosunu ekleyip karıştırın. Hazırladığınız karışımı kalamarların içine doldurun. Izgara yapın ve servis tabağına alın. Üzeri için, ince kıyılmış mantar, sarımsak, tuz ve karabiberi margarinde kavurun. Kremayı ilave edip 1-2 dakika daha pişirdikten sonra, kalamarın üzerine gezdirip, servis yapın.