



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA KALAMAR

MALZEMELER

400 gr. kalamar

Küçük bir roka demeti

1/2 limonun suyu

1 çay kasigi taze öğütölmüs karabiber

1/2 su bardagi zeytinyağı (125 ml.)

2 çay kasigi toz seker

1 çay kasigi karbonat

2 çorba kasigi soya sosu (30 ml.)

3 dis dövölmüs sarmisak

YAPILIS TARIFI

Zeytinyagi, limon suyu, toz seker, karbonat, soya sosu, sarmisak, tuz ve karabiberi bir kapta iyice çirparak karistirin. Terbiye sosunun 3 çorba kasigini kenara ayirin. Kalamarlari yıkayip içlerini temizledikten sonra, 7.5 cm'lik parçalar halinde kesin. Ayak kisimlarini ise iki parçaya ayirin. Hazirlamis oldugunuz terbiye sosunu kalamarlarin üstüne dökün ve 30 dk. kadar buzdolabinda bekletin. Kalamarlari terbiye sosundan alın ve kokusuz ızgarada 5 dk. pisirin. Ters yüz edin ve öbür yüzlerini de 5 dk. kadar pisirin. Iızgarada pisirmis oldugunuz kalamarlari rokanin üstüne yerlestirin.

Bir kenara ayirmis oldugunuz 3 çorba kasigi terbiye sosunu üzerlerine döküp servis yapin.