



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA KALAMAR SALATASI

Malzeme:

400 gram halka kalamar

1 ay bardađı süt

yarım atom marul

yarım kıvırcık marul

yarım marul

yarım kırmızı kıvırcık marul

yarım demet roka

1 adet sarı dolmalık biber

1 adet Kırmızı dolmalık biber

4 orba kaşığı ceviz içi

4 adet kiraz domates

Tuz

Sosu İçin :

1 ay bardađı balzamik sirke

2 orba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

1 tutam toz Őeker

Halka kalamarları derin bir kaba alıp üzerine sütü dkn. Kalamarları sütte üç saat buzdolabında dinlendirin.

YeŐilliklerin hepsini yıkayın ve irice doğrayın ya da elinizle parçalayın. YeŐillikleri süzgeçte bekleterek sularının

iyice süzülmesini sađlayın. Renkli biberleri yuvarlak Őekilde dilimleyin. Kiraz domatesleri ortadan ikiye kesin.

Balzamik sos için verilen malzemeleri derin bir kasede karıŐtırın. YeŐillikleri tuzlayıp salata servis kasesine alın.

Diđer tarafta kalamarları sütten çıkartıp orta ısıda ızgarada ya da oluklu tavada kızartın. Kiraz domatesleri, halka biberleri ve cevizini salataya ekleyin. Balzamik sosu ilave ederek karıŐtırın. Salatanın zerine kızarmıŐ kalamarları yerleŐtirip beklemeden servis yapın.