



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALAMAR DOLMASI

1 kg. elma büyüklüğünde kalamar
1/2 çay bardağı pirinç,
2-3 demet taze soğan
1/2 bardak zeytinyağı
Tuz
1 demet kıyılmış maydanoz
1 çorba kaşığı fıstık
1 çay bardağı su
1 yemek kaşığı kuş üzümü
1/2 dilim ekmek içi

Elma büyüklüğündeki kalamar balığı yavrularını ayıklayın. Bacaklarını kesip ufak parçalara bölün. Bir tarafa bırakın. Diğer tarafta, yarım çay bardağı pirinci ayıklayın, yıkayın. Süzgece boşaltın. Büyük bir tencereye, 2-3 demet taze soğanı ince ince kıyın. Yarım bardak zeytinyağında, bir tatlı kaşığı tuz, bir demet kıyılmış maydanoz, bir yemek kaşığı çam fıstığı ilâvesiyle hafif pembeleştirin. Sonra parçalara böldüğünüz kalamar ayaklarını içine atın . Bir süre daha kavurun. Sonra bir çay bardağı su, bir yemek kaşığı kuşüzümü katarak suyunu çekmek üzere pişmeye bırakın. Suyunu çekince yarım dilim kuru ekmek içi ufalayın. Karıştırdıktan sonra soğutun. Sonra kalamarların içine doldurun. Ağızlarını iplikle diki. Çukur bir tencereye sırayla yerleştirin. Biraz daha su koyarak, yarım saat kadar pişirin. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.