



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KALAMAR YAHNİSİ

1 kg. kalamar  
3 demet taze soğan  
1-2 kuru soğan  
1/2 bardak zeytinyağı  
2 adet domates  
1 dilim bayat ekmek içi  
1 çorbakaşığı tuz  
1 bardak su

Kalamarı yıkayıp, üzerindeki şeffaf derisini çıkarın. Ağzını gözlerini bıçakla kesip atın. İskelet vazifesini gören levha halinde organı, eti derince çizerek çıkarın. İçini de temizleyin. Tekrar yıkayıp kabuklu fındık büyüklüğünde parçalara doğrayın. Bir tarafa bırakın. Diğer taraftan, bir tencereye üç demet taze soğanı ince kıyın. Kuru soğanı da koyarak doğrayın. Yarım bardak zeytinyağıyla orta ateşte pembeleştirin. Daha sonra balık parçalarını içine atın. Bir iki defa karıştırarak, kabukları çekirdekleri çıkarılmış iki adet domatesi küçük parçalara bölerek içine katın. Hepsini karıştırın. On dakika pişmeye bırakın. Sonra bir dilim bayat ekmek içini ufalayarak malzemeye ilâve edin. Bir bardak su koyarak 40-50 dakika pişirin. Sıcak veya soğuk olarak servis yapın.