



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMARLI ROKA SALATASI

Malzeme:

250 gr kalamar

3 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

1-2 adet kırmızı biber

1 adet limon

1 diş sarımsak

Yarım çay kaşığı Bizim Mutfak Pudra Şekeri

1 demet Taze nane

1 demet roka

2 çorba kaşığı dolmalık fıstık

Tuz

Bir kasede kalamar, zeytinyağı, kırmızı biber, 1 limonun rendelenmiş kabuğu ve sarımsağı karıştırın. Kalamarlar iyice bu karışıma bulanana kadar alt üst ederek karıştırın. Buzdolabında 1 saat bekletin. 1 limonun suyu, pudra şeker ve tuzu bir kasede çırpın. Büyük bir yapışmaz yüzeyli tavayı yüksek ateşte ısıtın. Kalamarları tavaya alıp 1-2 dakika kızartın. Hazırladığınız limon sulu karışımı kalamarların üzerine dökün ve yaklaşık 30 saniye kadar köpürmesi için bekleyin. Kalamarları salata kasesine alın. Nane, roka ve dolmalık fıstıkla karıştırdıktan sonra hemen servis yapın.