



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KREMALI KALAMAR DOLMASI

4 adet t p kalamar  
1 adet kabak  
1 adet ufak havuç  
5-6 adet mantar  
5 orba kaşığı sıvıyağ  
1 tutam rendelenmiş kaşar  
1 ay kaşığı tuz  
Üzeri için:  
1 su bardağı krema  
1 fiske safran  
4-5 dal dereotu

Süt, maden suyu ve tuz karıştırılır. Kalamarlar içine atılır bir gece dinlendirilir. Bu işlem kalamarın yumuşak olmasını sağlar. Ertesi günü tavaya yağ konur. Orta ateşte ısınınca iri rendelenmiş havuç ve 5'er dakika arayla ufak doğranmiş kabak ve mantar eklenir. Sebzeler yumuşayınca tuz atılır ve ateşten alınır. Karışım soğuyunca kaşar katılır ve kalamarlara doldurulur. Ağızları kürdanla tutturulur, yağlanmiş fırın kabına konur. 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir. Diğer tarafta tavaya krema konur, kısık ateşte ısınınca safran ve ince kıyılmış dereotu eklenir. Safranın rengi çıkınca ateşten alınır. Dolmalar servis tabağına konur. Üzerine kremalı sos gezdirilir.