



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SUDA KALAMAR

Avrupa Birliđi Bakanlığı  
Avrupa'yı Masanın Etrafında Buluřturmak

Her biri yaklaşık 3 kiloluk 2 dev mrekkebalığı  
Yarım bardak sirke  
Yarım litre domates sosu  
2 diř sarımsak  
Yarım sođan  
Saf zeytinyađı  
Tuz ve biber  
Maydanoz

Mrekkebalığını temizleyin, şeritler halinde kesin ve sızma zeytinyağında iyice kıyılmış sarımsak ve soğanla kızartın.

Kalamarı ekleyin, üzerlerine sirke dökün ve buharlařana kadar hepsini bir arada dinlendirin.

Kalamarların üzerini aşana kadar su ekleyin ve yaklaşık on beş dakika pişirin.

Son olarak domates sosu, tuz ve karabiber ekleyin ve 30 dakika daha, kapağı kapalı bir şekilde ama ara sıra da karıştırarak pişirin.

Eđer tencereniz biraz dar ise sosa biraz fazla su eklemek gerekir. Böylece kalamarlar biraz daha kalın ve yumuşak olacaktır.

Maydanoz serperek sıcak servis yapın.

Not: Sıcak ve yumuşak Polenta (Mısır Bulamacı) veya tost ekmeği parçaları ile sunulur.

