



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BALIKÇI USULÜ KALAMAR TAVA (ÇEŞME İZMİR)

Reşat Akbaykal

1 küçük çay bardağı zeytinyağı

1 bardağı su maden suyu

Halka halka kesilmiş 750 gr. kalamar (Ayıklanmış)

Tüm malzemeler tavaya atılır ve kaynatma işlemine başlanır.

Kalamar piştikçe tavaya dökmüş olduğumuz suyun buharlaşıp uçtuğunu göreceksiniz.

Kaynadıkça buharlaşan su tamamen yok olduğunda, tavada geriye sadece zeytinyağının ve kalamarın kaldığını göreceksiniz.

Bu aşamada suyla yumuşayan kalamarın, bir basamak sonra zeytinyağı ile kızardığını görmüş oluruz.

Kalamarı yağda iyice kavurduktan sonra tavadan alıp servis yaparız.

Not:Bu kalamar tavanın diğerlerinden farkı; unsuz yapılması ve minimum oranda yağda pişmesidir. Bu sayede çok hafif ve lezzetli bir kalamar tava pişirmiş oluruz.

