



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CALAMARES ENCEBOLLADOS

Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi

Sızma Zeytinyağı ¼ fincan

Defne Yaprığı 1 tane

Sarımsak 1 diş

Tuz 1 tutam

İspanyol Tatlı Soğanı (ince dilimlenmiş) 2 fincan

Kalamar (ince ince doğranmış) 2 fincan

Sirke ½ fincan

Maydanoz (ince doğranmış) 2 çay kaşığı

Orta büyüklükte sote tavasında orta ateşte zeytinyağı kızartılır. Sarımsaklar eklenir ve kahverengi hal alana kadar 2 dakika kadar kızartılır. Soğan ve defne yaprağı hafif kızarana kadar orta derece ateşte 10 dakika kadar kızartılır. Ateş kısılarak soğan yumuşak ve karamalize olana dek 20 dakika kadar pişirmeye devam edilir. Soğanlar tavadan çıkarılır ve tavaya yeniden yağ konulur. Isısı artırılarak tavaya tuz eklenir. Tavaya kalamar azar azar eklenir ve her iki tarafı 15-20 saniye kadar sotelenir. Karamalize edilmiş soğanları da tavaya eklenerek iyice birbirine karıştırılır. Üstlerine sirke eklenerek 20 saniye kadar karıştırılır. Üstlerine maydanoz eklenerek servis yapılır.

