



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## EGE KALAMARI

Malzeme:

1 demet roka

4 adet kalamar

4 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

Rokayı yıkayıp iyice kurulanmasını sağlayın. Kalamarları ızgarada veya fırında pişirin. Servis tabaklarına önce roka yapraklarını yerleştirin, üzerine ızgarada pişirmiş olduğunuz kalamarları yerleştirin. Tuz ve taze çekilmiş karabiberi serpin. Zeytinyağını gezdirerek dökün ve en son nar taneleri ile süsleyin. Servis yapın.

---