



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAŞARLI KALAMAR

Nedim Atilla

Önemli olan kalamarın soslanıp yumuşatılmasıdır. Sosta karbonat, şeker ve soda bulunur. Bunların içinde akşamdan sabaha bekletilir. Kaşarlar kekiğe bulanır ve kalamarın içerisinde doldurulur. Bir miktar zeytinyağı eklenerek ızgarada pişirilir.