



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## KALAMAR DOLMASI

Küçük boy da seçilmiş 1 kg kalamar

250 gr pirinç

1 demet dereotu

1 demet taze soğan

Tuz

Karabiber

Kalamarlar ayıklanır biraz şeker ve tuzla derin bir kaptaki 15 dakika bekletilir diğer tarafta yıkanan pirincin içine dereotu maydanoz ve baharat konular tencereye ağızları yanyana gelecek şekilde sıralanır çok kısık ateşte 1.5 saat kadar pişirilir.

---