



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALAMAR DOLMASI

Millî Eğitim Bakanlığı

1 büyük boy kalamar

50 gram kuş üzümü

50 gram fıstık

250 gram pirinç

Baharat çeşitleri (Karabiber, kimyon, yenibahar, kekik)

1 çay bardağı zeytinyağı

Tuz

Kalamar ilk olarak hafif ateşte az pişirilir.

Pirinçler ayıklanıp yıkanır, ılık tuzlu su ile ıslatılır.

Az yağda fıstık pembeleştirilir, pirinçler ilave edilerek kırılmamasına dikkat ederek karıştırılır.

Baharatlar ve tuz serpilip kapak kapatılır.

Önce harlı ateşte sonra orta ve en son hafif ateşte pişirilir.

Pirinçler suyunu çekince ateşten alınır, 2 dakika kendi halinde dinlendirilir.

Pilava hazırlanan kuş üzümü konup karıştırılır.

Kalamar, dolma şeklinde hazırlanır.

Kalamarın ağız kısmı dolmanın üstüne kapatılır.

20 dakika kadar pişirilir.

Sıcak olarak servis edilir.

