



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMAR DOLMASI

Baby kalamar
Keçi peyniri
Tuzsuz lor peyniri
Taze kekik
Domates
Yeşil sivri biber
Taze yeşil soğan
Zeytinyağı
Sarımsak
Tuz
Toz seker
Taze tarhun otu
Beyaz sirke

Balıkçıdan aldığınız temizlenmiş, doğranmamış kalamarları yıkayın, terbiye için karbonat, toz şeker ve bir adet limon suyunu çukur bir kapta karıştırın, kalamarları ekleyip harmanlayın, hafif ovun.

Mümkünse kalamarları bir gece buzdolabında bekletin veya üç saat buzdolabında ağzı kapalı bir kapta dinlendirin.

Domatesi küp şeklinde doğrayın, maydanozları ince kıyın. Sonra az zeytinyağı, karabiber ve tuz katıp karıştırın.

Kalamarları kabından alın, bacak kısımlarını kesin, yıkayıp kurulaşın, geriye kalan dolmalık biber biçimindeki kalamarların içini, hazırladığınız peynirli, domatesli malzeme ile eşit paylaştırarak doldurun.

Kalamar dolmasının ağız kısmını kürdan ile kapatın.

Kalamar dolmaları üzerine fırça ile sıvı yağ sürüp iyice ısınmış ızgarada arkalı önlü pişirip servis yapın.

