



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KALAMAR DOLMA

8 adet küçük kalamar  
3 yemek kaşığı zeytinyağı  
2 adet taze soğan  
1,5 yemek kaşığı dolmalık pirinç  
1 tatlı kaşığı dolmalık fıstık  
1 tatlı kaşığı kuşüzümü  
Yarım demet dereotu  
1 çay kaşığı yenibahar  
Yarım çay kaşığı tarçın  
Karabiber  
Tuz

Balıkçıya ayıklatıp alacağınız kalamarların gövde kısımlarını tuzlu suya atıp 10 dakika haşlayıp çıkartın. Suyu atmayın. Kalamarların kollarını ince ince kıyın. Taze soğanın dış kabuğunu soyun ve ince halkalar halinde doğrayın. Kuşüzümünü 15-20 dakika sıcak suda bırakın. Soğuyunca çöplerini ayıklayın ve suyunu süzün. İki kaşık zeytinyağını, dolma fıstığını, soğanı, kalamarların doğranmış kollarını tavaya koyun. Karıştırarak 2-3 dakika kavurun. Pirinci, tuzu, karabiberi, yeni baharı, tarçını ve kuşüzümünü ekleyin. 1 fincan kalamarların içinde kaynadığı sudan katın. Kısık ateşte 1-2 dakika pişirin. Ocağı söndürün. Kıyılmış dereotunu ekleyin. Küçük bir kaşık yardımı ile kalamarları doldurun. Küçük bir tencereye yanyana koyun. 2 fincan daha kalamarların içinde kaynadığı sudan ekleyin. 1 kaşık zeytinyağını üzerlerine gezdirin. Bir tabağı ters çevirip üzerlerine kapatın. Kısık ateşte 15-20 dakika pişirin. Kalamar dolmasını ılık veya soğuk olarak servis yapabilirsiniz.