



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KALAMAR GÜVEÇ

500 gr. kalamar  
2 adet defne yaprağı  
1 kaşık un  
1 baş soğan  
Yeterince tuz  
1 çay bardağı zeytinyağı  
2 adet domates  
2 diş sarmısak  
1 çay kaşığı kırmızı pul biber  
1 çay bardağı kaşar peyniri  
1/2 çay kaşığı karabiber  
59684 Borcam güveç kabı

Kalamarları yıkayıp haşlayın ve doğrayın ayıklayın. Bir tencereye yağı koyun, ince doğranmış soğanları ve sarmısağı hafifçe öldürün; küçük doğranmış domatesleri ekleyin, hafif pişirin; içine suda ezilmiş unu koyup karıştırın; tuzunu, biberini koyun, bu karışımı Borcam güveç kabı içine konmuş kalamarların üzerine dökün, defne yaprağını yerleştirin, üzerine rendelenmiş kaşar peynirini koyun, kırmızı biberi serpin ve fırında yarım saat pişirin, sıcakken servis yapın.

Not: Bu tarif mantarlı da yapılabilir. O takdirde domateslerle birlikte küp küp doğranmış 10 adet mantar da ilave edilir.

