



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMAR IZGARA

8 adet küçük kalamar
yarım çay kaşığı kabartma tozu
1 çay kaşığı sirke
1 çay kaşığı limon suyu
yarım çay kaşığı toz şeker
50 gram teneke tulum peyniri
karabiber
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Balıkçıya temizletip alacağınız kalamarların üzerlerine karbonat, sirke, limon suyu ve toz şekeri dökün. Arada bir karıştırarak en az iki saat bu karışımda tutun. Kalamarları yıkayın, süzölmeleri için ters çevirip bir süre bekleyin. Tulum peynirinden kalamarların içine girecek uzunlukta ve yarım santim kalınlığında dilimler kesin. Üzerlerine karabiber serpin. Herbir kalamarın içini doldurun. Açık kısımlarını birer kürdan geçirerek eriyecek peynirin akmasını önleyin. Kalamarları mangal veya yapışmaz tavada ızgara yapıp bir servis tabağına alın. Üzerlerine zeytinyağını gezdirip sofraya getirin. Kalamar ızgarayı teneke tulumu yerine Mihalliç peyniri, kaşar peyniri veya benzeri başka peynir ile de yapabilirsiniz. Arzu ederseniz kalamarların içine peynirle beraber ince kesilmiş domates dilimi ve yeşil biber de koyabilirsiniz.

ML® Mantarlı Kalamar (görsel)