



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KALAMAR IZGARA

2 adet kalamar
1 ay bardađı ceviz içi
4 orba kaşığı soya sosu
Terbiye için:
2 orba kaşığı karbonat
2 orba kaşığı tozşeker
1 adet limonun suyu

Ayıklanmış kalamarları iyice yıkayın. Terbiye için, bütün malzemeyi karıştırın. Kalamarı bu terbiye ile iyice ovun. En az 30 dakika dinlendirin. Bacakları gövdeden ayırıp parmak uzunluğunda doğrayın. Izgara yaptıktan sonra ceviz içi ve soya sosu ile beraber servis yapın.