



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KALAMAR KIZARTMASI

1 kg. kalamar  
1 şişe maden suyu  
1 su bardağı galeta unu  
1 tatlı kaşığı tuz  
Kızartmak için;  
sıvıyağ

Kalamar temizlenir halka şeklinde doğranır, kaynayan suya atılarak yarım haşlanır. Maden suyunda bir süre bekletilir. Daha sonra kalamar dilimleri, galeta, tuz karışımına batırılarak, kızgın yağda pembe renkte kızartılır.

Not: Kalamar küçük ve körpeyse, haşlamaya gerek yoktur.

[ML® Soğan Kızartması için tıklayın](#)