



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMAR PANE

Malzemeler

5 adet kalamar,
4 diş sarımsak,
6-7 dal taze kekik,
1 ActiFry kaşığı limon suyu,
½ ActiFry kaşığı tuz,
1 ActiFry kaşığı sıvıyağ,
Galeta unu (yeteri kadar).

Kalamarları 1/2 cm. kalınlığında halka şeklinde kesin. Sarımsağı soyup ezin. Bir karıştırma kabında sarımsak, limon suyu, kekik ve tuzu karıştırıp sosu hazırlayın.

Kalamarları sos ile karıştırın. Avcunuzun içi ile sıkıp fazla suyu çıkartın. Kalamarları galeta ununa bulayın.

Pişirme haznesine sıvı yağı koyup ActiFry'ı çalıştırın. 2 dakika sonra kalamarları ekleyip 17-20 dakika pişirin.

Kalamarları servis tabağına alıp yanında bol maydanoz ve limon dilimleri ile servis yapın.