



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMAR

Mürekkep balığı ailesinden olan kalamar derin suların balığıdır. Karadeniz hariç Türkiye'nin diğer denizlerinde yaşar. Boyları 25 santim ile 1 metre arasında değişebilir. Orta kemiğini çıkarttıktan sonra net beyaz bir eti kalır. Bol kalsiyum içeren orta kemiği, kurutularak kuşçulukta kullanılır. Kalamar eti esnek ve serttir bu bakımdan marinesinde maden suyu kullanmak gerekir. Tavas ve haşlaması yapılır. Tavas yapılırken dikkat edilecek en önemli şey çok fazla sıçrar, bu bakımdan kapaklı tava kullanılmalıdır.
