



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMAR

Uzunca, ovalimsi bir yapısı olan ve "kafadanbacaklı" olarak adlandırılan kalamarın Avrupa denizlerinde uzunluğu 50 cm.'ye ulaşır. Karadeniz dışında, Türkiye çevresindeki denizlerde de bulunur. Türkiye sularında yaşayan tek türün adı "Loligo vulgaris"tir. Kalamarın en çok bilinen yemekleri tavası, haşlaması ve yahnisidir. Tavası yapılırken küçük parçalara ayrılan kalamarlar, un ve yumurtayla hazırlanan bulamaca batırılır ve kızgın sıvıyağda kızartılır. Yanında tarator sosla birlikte yenir. Haşlamasında ise kaynayan suya kalamarla birlikte havuç, kereviz yaprağı ve maydanoz eklenir. Kalamar haşlandıktan sonra sudan çıkarılır ve üzerine zeytinyağı, limon suyu ve maydanozdan oluşan sos dökülür. Bizim mutfağımızda kalamar ile hazırlanan yemek çeşitleri pek fazla değildir. Bunda da denizlerimizden çok az çıkıyor olmasının payı büyük. Ancak dondurulmuş olarak satılıyor olması restoran mutfaklarının yanı sıra ev mutfaklarında da kullanımını yaygınlaştırdı.



8