



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMAR SANDAL

Habertürk

MARİNE:

Kalamarları bir gün önceden tuz, karbonat, limon suyu, şeker ve bir çay bardağı soda ile ovarak marine edip ardından poşetleyerek buzdolabında saklayın. Ertesi gün marine edilmiş kalamarları baharatlayıp bir miktar soya sosuna bulayın. Izgarada yaklaşık 15 dakika kadar kızartın.

KALAMAR SANDALIN İÇİ:

GEREKLİ MALZEME:

1 yemek kaşığı tereyağı
kıyılmış sarımsak
bir kâse çığ mantar
1,5 adet çekirdekleri ayrılmış domates
1 tatlı kaşığı krema
1 tatlı kaşığı soya
1 tatlı kaşığı limon suyu
çeşitli baharatlar.

YAPILIŞI:

Malzemeleri veriliş sırasına göre tavaya atarak her birinin pişmesini sağlayın. Sandal içinin püf noktası mantarın daha önceden haşlanmamış olmasıdır. Pişen malzemeleri ızgarada kızaran kalamarın arasına koyup, sıcak olarak servis edin.

[ML® Mantarlı Kalamar için tıklayın](#)
