



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMAR TAVA

6 Orta Boy Kalamar
1 Su Bardağı Sivi Yağ
1 Çorba Kasığı Seker
1 Tatlı Kasığı Karbonat
1 Su Bardağı Un

Tuz

Sos İçin:

1 Kutu Doğranmış Domates

1/2 Yarım Havuç

2 Arpacık Soganı

1 Dis Sarmisak

1/2 Kereviz

1/2 Çay Bardağı Sivi Yağ

Tuz

1/2 Tatlı Kasığı Kuru Feslegen

Kalamarları yıkayıp kuruladıktan sonra yarım parmak kalınlığında halka şeklinde doğrayalım. Üzerine karbonat ve sekeri ilave edip hepsini harmanlayalım(bu işlem kalamarı yumusaltmak ve lezzetini arttırmak için)

Ayrı bir yerde unun içine bir miktar tuz ilave edip karıştıralım. Kalamarları una bandırıp fazla ununu silkeleyerek kızgın yağda esit aralıklarla dizerek arkalı önlü hafif pembeleşene dek kızartalım.

Sos İçin: Havucu tavla zarı gibi doğrayalım. Kerevizi aynı irilikte doğrayalım. Tavaya sici yağı koyalım. Havucu, soğanları, sarmisakları ve kerevizi ilave ederek yumusayana dek soteleyelim. Ardından 1 kutu domates konservesini tavaya boşaltıp tuzunu ve yarım tatlı kasığı feslegeni ilave ederek hafifçe suyunu çekene dek 3-5 dakika kaynatalım.

Bu sosu kalamarların yanında ikram edelim.



