



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMAR TAVA

1 adet temizlenmiş bütün kalamar
2 çorba kaşığı tuz
1 şişe soda
1 çorba kaşığı karbonat
Yarım su bardağı un

Kalamarları bir parmak kalınlığında halkalar halinde doğrayın. Derin bir kaba alıp, üzerine tuz, soda ve karbonatı ekleyip, yumuşaması için elinizle 15 dakika iyice ovalayın. Daha sonra yıkayıp süzün ve bir bezle suyunu alın. Una bulayıp, bol yağda kızartın. Arzunuza göre sade ya da tarator sosla servis yapın.
