



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KALAMAR TAVA

200 gram kalamar  
1 şişe soda  
1 su bardağı un  
1 yumurta  
Kızartmak için sıvıyağı  
Sosu için:  
2 çorba kaşığı mayonez  
2 dilim ekme içi  
4 diş sarımsak  
2 çorba kaşığı yoğurt

Kalamarları dondurulmuş olarak alın ve dilimlenmemişse ince dilimlere ayırın. Soda, un, yumurta karışımı hazırlayıp kalamarları bu sosa bulayın ve kızgın yağda kızartın. Sosu için de mayonez, ezilmiş sarımsak, ezilmiş ekme içleri ve yoğurdu karıştırın. Bu karışımı kalamarların yanında servis yapın.