



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALAMAR YAHNİ

500 gram kalamar
2 yemek kaşığı zeytinyağı
5 adet taze soğan
4 diş sarımsak
2 orta boy domates
2 sivri biber
1 defne yaprağı
Yarım demet maydanoz
2 yemek kaşığı kekik
Karabiber
Tuz

Balıkçıya ayıklatıp alacağınız kalamarların gövde kısımlarını yarım santim kalınlığında halkalar halinde doğrayın. Taze soğanın dış kabuğunu ayıklayın. Bütün bırakın. Domatesleri sıcak suya sokup çıkartın. Kabuklarını soyun ve küçük parçalar halinde doğrayın. Sivri biberlerin sapını ve içindeki tohumlarını atın. Yarım santim uzunluğunda doğrayın. Maydanozu ince ince kıyın. Zeytinyağını, soğanı, sarımsak ve kalamarları tavaya koyun. Karıştırarak yakmadan 7-8 dakika kavurun. Domates, sivri biber, defne yaprağı, tuz, karabiberi ekleyin. 2 fincan sıcak su katın ve kısık ateşte yarım saat pişirin. Ocağı söndürünce defne yaprağını çıkartın. Soya sosu ve kekiği ilave edin. Karıştırın ve maydanozu üzerine serpin. Sıcak olarak servis yapın.

