



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMAR YAHNİ

Yarım kg halka kalamar
1 su bardağı zeytinyağı
1 adet sivri biber
2 adet küp doğranmış domates
4 diş sarımsak
4-5 adet tane karabiber, tuz
1 çay bardağı su

Zeytinyağında küp doğranmış sivri biberi soteleyin. İçine domates, sarımsak, tane karabiber, tuz ilave edin. En son kalamar ve suyunu kattıktan sonra, kısık ateşte kalamar yumuşayınca kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.