



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMARLI BUĞDAY EZMESİ

Malzeme:

90 gram buğday

200 cl balık suyu

100 ml krema

25 gram Bizim Mutfak Teremyağ

Buğdayı bir gün önceden ılık su ile ıslatın. Ertesi gün bol su ile yıkayıp derin bir tencerede diri kıvamda haşlayın ve tencereye balık suyu ile krema ilave edin. 10 dakika daha pişirip kalamarın yarısını ekleyin. Kalamarı pişirdikten sonra Teremyağ, tuz, karabiber ve kırmızıbiberi ilave edip tatlandırın. Ayrı bir tavada kalan kalamarı 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile hafifçe soteleyin. Servis tabağına aktarıp üzerini sote edilmiş kalamar ile süsleyerek servis yapın.
