



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALAMARLI ERİŐTE

2 su bardađı eriŐte
Yarım kg halka kalamar
3 adet domates
2 diŐ sarımsak
4 orba kaŐıđı sıvıyağ
1 adet kırmızı biber
1 tatlı kaŐıđı tuz

Tavaya yağ konur, ısınınca kıyılmıŐ biber ve sarımsak atılır. Biberin rengi yağa çıkınca kalamar eklenir. 10 dakika kadar piŐirdikten sonra rendelenmiŐ domates ve tuz ilave edilir. Domates rengini deđiŐtiren kadar piŐirilir. EriŐte haŐlanır, süzülür, soğuk sudan geçirilir. Servis tabağına aktarılır. Üzerine kalamarlı sos konur.