



Yiyiniz iiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALAMARLI VE ANÜEZLİ GÜVE (MİKRODALGA)

Kullanılan malzemeler

600 gr donmuş kalamar

3 yemek kaşığı zeytinyağı

2 diş sarımsak

2 domates

8 adet yağda bekletilmiş anüz fileto

Tuz, karabiber, maydanoz

1- Domatesleri soyun, çekirdeklerini çıkarın ve doğrayın.

2- Kalamarı kızartma tavasına koyun ve yağda soteleyin.

3- Doğranmış sarımsak, domates ve anüz fileto ile birlikte tencereye alın. Tuz ve karabiber ekleyin ve iyice karıştırın.

4- Pişirme naylonu ile üzerlerini örtün.

5- Mikrodalga fırınınızda 900 W ısıda 10 dakika veya 850 W ısıda 12 dakika pişirin. Pişme işleminin yarısında karıştırın.

6- Servis etmeden önce üzerine kıyılmış maydanoz serpin.