



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI KALAMAR DOLMASI

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

4 adet orta boy kalamar
20 adet kapari çiçeği
80 gr mantar (konserve)
50 gr kaşar peyniri
2 diş dövülmüş sarımsak
1 yemek kaşığı tereyağı
2 çay kaşığı çam fıstığı
1/4 demet dereotu
2 çay kaşığı kırmızı pul biber
Tuz

Kalamarları iyice temizledikten sonra bol su ile durulayın. Daha sonra bir kenarda bekletin. Çam fıstıklarını ezerek ufalayın ve kapari çiçeği, mantarla birlikte karıştırdıktan sonra dilimlenmiş kaşar peyniri, biraz tuz ekleyip kalamarların içini doldurun. Kalamarın ağzını kürdan ile kapatın. Çok az yağ damlattığınız teflon tavada her iki yüzünü pişirdikten sonra ayrı bir kapta tereyağını eritin, içine pul biber ve dövülmüş sarımsağı katın. İki dakika çevirip karışımı kalamarların üzerine dökün. Önceden ısıtılmış fırında üç dakika daha pişirin. Fırından çıkarıp ısıtılmış tabaklara servis yapın.