



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MAYDANOZLU KALAMAR KIZARTMASI

Yarım kg dondurulmuş kalamar  
15-20 dal maydanoz  
1 diş sarımsak  
2 çorba kaşığı sirke  
1 çay bardağı un  
1 tatlı kaşığı tuz  
Kızartma yağı

Kalamarlar buzluktan alınır, süzgece konur ve süzdürülür. İnce kıyılmış maydanoz, ezilmiş sarımsak, sirke, tuz ve un iyice karıştırılır. Kalamarlar önce bu karışıma bulanır, sonra kızgın yağda pembe renkte kızartılır.