



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEYNİRLİ KALAMAR DOLMASI

4 adet kalamar
4 yemek kaşığı Ezine peyniri
3-4 kök ıspanak
Yarım demet dereotu
2 adet arpacık soęan
2-3 diş sarımsak
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 ay bardağı kuru ekmek kırıntısı
Kalamarın terbiyesi için:
1 su bardaęı süt
2 ay kaşığı karbonat
1 ay kaşığı toz şeker

Sütü bir kaseye alıp içine şeker ve karbonatı ilave edin ve karıştırın.
Kalamarları bu karışımda en az 3 saat hatta mümkünse 1 gün bekletin.
İç harcı için soğanı ve sarımsağı ince ince kıyın.
Ispanakları ve dereotunu da doğrayın.
Zeytinyağını bir tavada kızdırıp soğanı ve sarımsağı ekleyip soteleyin.
Dereotu ve ıspanağı da ekleyip 2-3 dakika daha tavada çevirin.
Ocaktan alıp içine ekmek kırıntısını, peyniri, tuzu ve karabiberi ekleyin ve harmanlayın.
Sütten aldığınız kalamarları kağıt havluyla kurulayın.
İçine hazırladığınız ıspanaklı harcı doldurup ağzını bir kürdan yardımıyla kapatın.
Dolmaları varsa ızgarada yoksa ızgara çizgili döküm tavada 10-15 dakika civarı pişirin.
Dilimleyip servis edin.