



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROKALI KALAMAR SALATASI

<https://nelazimsa.carrefoursa.com>

Yarım kg dondurulmuş ya da taze kalamar
1 demet roka
Yarım demet maydanoz
3 diş sarımsak
6 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı kekik
1 çay kaşığı biberiye
Kızartmak için sıvı yağ

Dondurulmuş kalamar kullanılacak ise öncelikle süzgece alınıp buz çözülmeye kadar bekletilir. Bu sırada rokayı temizlendikten sonra iyice bol suda yıkanır ve suyu süzülen rokalar kağıt havlu üzerine alarak kurulanır. Roka yaprakları iri parçalar şeklinde doğranır. Maydanoz, sirke, kekik, sarımsak ve biberiye hep birlikte konularak blenderden geçirilir.

Kalamarlar önce una, sonrada blenderden geçirilmiş olan maydanozlu karışıma bulanarak kızgın yağda kızartılır. Roka yaprakları servis tabaklarına ya da salata tabağına paylaştırıldıktan sonra üzerine kızarmış kalamarlar ilave konulur, kiraz domatesler ile süslenerek, tuz ve karabiber üzerine serpilir.
