



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ MÜREKKEPBALIĞI

750 g mürekkepbalığı (temizlenip, kesesi soyulduktan sonra, irice parçalar halinde doğranmış)
2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1/4 tatlı kaşığı tuz
3 pırasa (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, doğranmış)
20 diş sarımsak
500 g olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
250 g kabak (soyulmadan dilimlenmiş)
4 çorba kaşığı maydanoz (iri doğranmış)
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Kalın dipli bir tavaya zeytinyağının 1/2 çorba kaşığını koyup, tavayı harlı ateşe oturttarak, yağı kızdırın. Yağ kızınca mürekkepbalığı parçalarını koyup, ara sıra karıştırarak, saydamlıklarını yitinceye kadar (2 - 3 dakika) kızartın. Tuzun yarısını serpip, mürekkepbalığı parçalarını delikli kaşıkla ateşe dayanıklı bir cam tencereye aktarın. Ateşi kısıp, tavaya 1 çorba kaşığı zeytinyağı ekleyerek, pırasa ve diş sarımsakları da katın. Sonra tavanın kapağını kapatıp, pırasalar ve sarımsakların birbirlerine yapışmalarını önlemek için ara sıra tavayı sallayarak, altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 10 dakika) kızartın. Tavayı ateşten alıp, pırasalar ve sarımsakları delikli kaşıkla ateşe dayanıklı tencereye aktarın. Domatesleri katıp, tencereyi orta ateşe oturttarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatarak, mürekkepbalığı parçaları iyice yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 1 saat) pişirin. Bu arada kalan zeytinyağını tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturttarak, yağı ısıtın. Isınınca kabak dilimlerini koyup, ara sıra karıştırarak, kabaklar yumuşayıncaya (ama renkleri koyulaşmamalıdır) kadar (yaklaşık 3 dakika) pişirin. Kalan tuzu serpip, tavayı ateşten alarak, kabak dilimlerini bir tabağa çıkarın. Mürekkepbalığının pişme süresi sona erince, pişmiş kabak dilimleri, maydanozlar ve karabiberi ekleyip, hafifçe karıştırın. Tencereyi ateşten alıp, sebzeli mürekkepbalığını 4 servis tabağına bölüştürerek, servis yapın.

Not: Bu tarifte istenirse, mürekkepbalığı yerine kalamar kullanılabilir.