



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YEDİ BAHARLI KALAMAR YAHNİSİ

500 g kalamar (ayıklanıp, derisi yüzülmüş)  
1 soğan (doğranmış)  
2 olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)  
1 baş sarımsak (diş diş ayrılıp, her dişin kabukları soyulduktan sonra, ince kıyılmış)  
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal  
1/2 tatlı kaşığı kimyon  
1/4 tatlı kaşığı kişniş  
bir tutam yenibahar bir tutam karanfil  
bir tutam kakule  
bir tutam kırmızıbiber

Domatesler, soğan, sarımsaklar ve bütün baharatı 1 bardak su ile tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, sarımsaklar yumuşayınca kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin. Bu arada kalamarın kesesini bir yanından kesip, çalışma tezgâhına serin. Keseyi iç bölümünden keskin bir bıçakla çaprazlamasına derince çizin. Çizilmiş kalamar kesesini bir kenarı 4 cm'lik kareler halinde doğrayın. Dokunaçları, küçük parçalar halinde kıyın. Tavada pişen karışıma kalamar parçaları ve kıyılmış dokunaçları katıp, tavanın üstünü kapatarak, kalamar parçaları halka biçimi kıvrılıncaya kadar (yaklaşık 1 dakika) pişirin. Tavanın üstünü yeniden kapatarak, yaklaşık 1 dakika daha pişirin sonra, tavayı ateşten alın ve yahnii 6 düz tabağa bölüştürerek, servis yapın.

---