



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler  Mutluluklar Diler

MANTARLI KALAMAR



- 1 kg halka kalamar
- 1 paket mantar (yarım kg)
- 1 adet kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 3 adet sivri biber
- 3 adet domates
- 4  orba kaşığı sıvı yağ
- 1  orba kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
-  zeri için:
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar

- # Tencereye sıvı yağ konur, ısınınca ince kıyılmış soğan ve ardından ince kıyılmış sarımsak atılır.
- # Soğan sararınca doğranmış biber eklenir yumuşayana kadar kavrulur.
- #  zerine birkaç parçaya kesilmiş mantar ve kalamar konur. Kalamar katı şekil alana dek kapaksız olarak pişirilir.
- # Soyulmuř, küp doğranmış domates atılır. 5 dakika sonra sirke, kekik, karabiber ve tuz ilave edilir.
- # Kısa süre sonra ateşten alınır. Buharının çıkması beklenir.
- # Isıya dayanıklı fırın kabına mantarlı kalamar dökülür, düzeltilir.  zerine rende kaşar serpilir.
- # Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kaşar peyniri eriyip, pembeleşene kadar pişirilir.

Not: Halka kalamar donmuş řekliyle marketlerde bulunabilir.