

Kalamar Tava



Malzemeler:

1. Kalamar (1 kg)
2. Sıvı yağ (0,5 litre)
3. Un (yarım su bardağı)
4. Karbonat/yemek sodası (2 yemek kaşığı)
5. Tuz (1 tatlı kaşığı)
6. Soda (1 küçük şişe/arzuya kalmış)
7. Bira (1 su bardağı/arzuya kalmış)
8. Limon (yarım adet)

Kalamarın Temizlenmesi:

1. Kalamarların içini iyice temizleyiniz.
2. Dış zarını çıkarmak için fazla uğraşmanıza gerek yoktur; yan kanat altlarından zarı hafif delin ve daha sonra bütün zar kanatlarla birlikte tulum olarak çıkar.

Kalamarın Marina Edilmesi:

Malzemeler:

1. Karbonat/yemek sodası (2 yemek kaşığı)
2. Tuz (1 tatlı kaşığı)
3. Soda (1 küçük şişe/arzuya kalmış)
4. Bira (1 su bardağı/arzuya kalmış)
5. Limon (yarım adet)

Yapılışı/İşlem Basamakları:

1. Temizlenmiş kalamarları halka/vişi şeklinde doğrama.
2. Doğranmış kalamarları bir küvete veya borcama koyun.
3. Karbonat, tuz, limon suyunu ilave edip karıştırınız.
4. Hazırlanan marina malzemesiyle kalamarları köfte yoğurur gibi iyice ovunuz/yoğurunuz.
5. Bu işlemle kalamarları iyice ezerek öldürünüz.
6. Köpüklü haliyle buzdolabına koyun ve 1-2 gün dinlendiriniz. **Bu dinlendirme ve marina işlemi kalamarların yumuşamasını ve lezzet kazanmasını sağlayacak.**

Kalamarların Pişirilmesi:

1. Marina işlemi tamamlandıktan sonra dolaptan kalamarları çıkarıp yıkayıp kâğıt havluyla da kurulayınız.
2. Unu tezgaha veya bir tabağa döküp kalamarları iyice unlayınız.
3. Unlama işleminden sonra kalamarları avuç içinizde sallayarak fazlalık ununu eleyiniz.
4. Derin ama küçük bir tavaya bolca yağ koyup yağı 170/180 derecede iyice ısıtınız. Kalamar tavanın dibine değerek pişerse iyi olmaz.
5. Yeterince kızmış yağın içine kalamarları atınız.
6. Kalamarları 2-3 dakika kadar hafif pembeleşinceye kadar pişiriniz.
7. NOT: **Kesinlikle kalamarın beyaz görünmesine aldandp 2 dakikadan fazla kızartmayın. Göreceksiniz ki, tabağa aldıktan sonra arzu edilen rengini bulacaktır.**
8. Kalamarları servis tabağına alıp limon ve kendine özgü olan tarator sosuyla ilave ediniz.
9. Afiyet olsun...

Tarator Sos



Malzemeler:

1. Bayat ekmeğin içi (yarım ekmeğin içi)
2. Ceviz içi (yarım su bardağı/yaklaşık 4 adet ceviz)
3. Sarımsak (2-3 adet ezilmiş)
4. Limon suyu (bir fincan)
5. Zeytinyağı (yarım fincan)
6. Su (yarım su bardağı) veya
7. Yoğurt (1 su bardağı/sosun aldığı kadar)
8. Tuz (yarım çay kaşığı)
9. Dereotu (3-5 dal/arzuya kalmış)

Yapılışı/İşlem Basamakları:

1. Bayat ekmek içini avuç içinde ufalayınız.
2. Ufalanmış ekmek içini su (veya yoğurt) ilave ederek bir kaptan ıslatmaya bırakınız.
3. Sarımsakları soyup tuz ile iyice dövünüz.
4. Dereotunu doğrayınız. (arzuya kalmış)
5. Cevizleri robotta çekiniz/kıyınız.
6. Robottan cevizi çıkarmadan diğer tüm iç malzemeleri de koyup yoğurt kıvamına gelinceye kadar karıştırınız.
7. Robottan taratoru bir kaba alıp soğutucuda/buzdolabında 1 gün kadar dinlendiriniz.
8. Midye ve kalamar tavanın yanında servis ediniz.

Sezgin GÜNDÜZ
Beslenme Öğretmeni