

Καλαμάρια γεμιστά

Calamars farcis – Stuffed squid

ΜΕΘΟΔΟΣ

1. Χωρίζουμε τα πλοκάμια από το υπόλοιπο σώμα των καλαμαριών και τα ψιλοκόβουμε.
2. Σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και προσθέτουμε τα πλοκάμια. Τα ανακατεύουμε μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά τους.
3. Προσθέτουμε το ρύζι, το κρασί, τις μισές ντομάτες, τον ντοματοπολτό, το μαϊντανό, τον άνηθο και το καρύκευμα. Τα ψήνουμε για πέντε λεπτά.
4. Βράζουμε τα καλαμάρια για τρία λεπτά και τα κρυώνουμε. Τα γεμίζουμε με τη γέμιση που ετοιμάσαμε.
5. Τοποθετούμε σε ταψί τα καλαμάρια, προσθέτουμε το ζωμό ψαριού, τις υπόλοιπες ντομάτες, το ελαιόλαδο και τα σιγοψήνουμε στο φούρνο.

Ποσότητα: 4 μερίδες

Χρόνος: 1 1/2 ώρα

ΥΛΙΚΑ

8 μέτρια καλαμάρια
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
50 g ρύζι
200 g ντομάτες ψιλοκομμένες
1 κτλσ ντοματοπολτός
125 ml άσπρο ξηρό κρασί
80 ml ελαιόλαδο
μαϊντανός, άνηθος
1/2 l ζωμός ψαριού
αλάτι, πιπέρι, κανέλα

Καλαμάρια γεμιστά με φέτα

Kalamars farcis avec fetta – Stuffed squid with fetta cheese

ΜΕΘΟΔΟΣ

1. Χωρίζουμε τα πλοκάμια από το υπόλοιπο σώμα των καλαμαριών και τα πλένουμε καλά. Τα βράζουμε για τρία λεπτά σε καυτό νερό και τα κρυώνουμε.
2. Ανακατεύουμε καλά τη φέτα μαζί με ψιλοκομμένα καβουροπόδαρα, κόλιαντρο, πιπεριές, κρεμμύδι φρέσκο, ρίγανη, πιπέρι, ούζο και τα ασπράδια.
3. Γεμίζουμε τα καλαμάρια με την πιο πάνω γέμιση, τα κλείνουμε με τα πλοκάμια στο στόμιό τους και τα βάζουμε σε ταψί.
4. Προσθέτουμε ζωμό, τα καλύπτουμε με βουτυρόχαρτο και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.
5. Μπορούμε να τα σερβίρουμε ως ορεκτικό ή κυρίως πιάτο.

Ποσότητα: 4 μερίδες

Χρόνος: 1 1/2 ώρα

ΥΛΙΚΑ

8 μέτρια καλαμάρια
250 g τυρί φέτα
200 g καβουροπόδαρα (crab sticks)
1 δέσμη κόλιαντρο φρέσκο
2 ασπράδια αβγών
3 μέτριες πιπεριές (1 πράσινη, 1 κόκκινη, 1 κίτρινη)
1/2 μεζούρα ούζο
2 στελέχη κρεμμύδι φρέσκο
ρίγανη, πιπέρι
400 ml ζωμός ψαριού

Σημείωση: Η παρουσίασή τους είναι καλύτερη, αν τα τοποθετήσουμε πάνω σε πράσινη σάλτσα ούζου, η οποία γίνεται με κόλιαντρο φρέσκο, λίγη φέτα, ούζο και φρέσκια κρέμα, κτυπημένα όλα μαζί στον ομογενοποιητή (blender).

Σουπιές σχάρας

Seiches grillées – Grilled cuttle fish

ΜΕΘΟΔΟΣ

1. Αφαιρούμε το στομάχι, τα μάτια και το δόντι από τις σουπιές, τις πλένουμε και τις στραγγίζουμε. Αν θέλουμε αφαιρούμε επίσης και το μέλανι.
2. Τις ψήνουμε σε προθερμασμένη σχάρα αλείφοντας τις με λάδι κατά διαστήματα.
3. Σερβίρονται με μαϊντανό ψιλοκομμένο και λαδολέμονο.

Ποσότητα: 4 μερίδες

Χρόνος: 40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 kg σουπιές
100 ml ελαιόλαδο
2 λεμόνια (χυμός)
αλάτι, πιπέρι,
ψιλοκομμένος μαϊντανός

Σημείωση: Μπορούμε να σερβίρουμε με λάδι, ξίδι και σκόρδο λιωμένο.