

Καλαμάρι ψητό με πορτοκάλι και μυρωδικά

/ [Επιστήμες](#),



Συνταγή Νένα

Ισχυρόγλου

Φωτογραφίες Γιώργος Δρακόπουλος

Με φιλοκομμένα φύλλα μυρωδικών και ξύσμα από πορτοκάλι και λεμόνι, το ψητό καλαμάρι γίνεται έδεσμα περιωπής.

Υλικά

750 γρ. καλαμάρια φρέσκα ή κατεψυγμένα, καθαρισμένα, χωρισμένα τα πλοκάμια από το σώμα

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

2 κουτ. σούπας χυμός πορτοκάλι

1 κουτ. σούπας χυμός λεμόνι

1/2 κουτ. γλυκού ξύσμα από τα παραπάνω

4 κουτ. σούπας φιλοκομμένα φυλλαράκια από ανάμεικτα φρέσκα μυρωδικά (π.χ. μαϊντανός, ρίγανη, θυμάρι, βασιλικός) ή 2 κουτ. σούπας ξερά, κοπανισμένα ([περισσότερα...](#))