

## Καλαμάρια γεμιστά με πλιγούρι, σάλτσα ντομάτα, ελιές και κάππαρη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### ΥΛΙΚΑ

- Για τα καλαμάρια
  - 600 γρ. καλαμάρια, καθαρισμένο (6-8 καλαμάρια)
  - γέμιση με πλιγούρι
  - 700 γρ. ντομάτες, κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
  - 20 γρ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
  - 80 γρ. ελιές καλαμών, κομμένες σε λεπτές φέτες
  - 50 γρ. κάππαρη
  - 80 γρ. ελαιόλαδο
  - αλάτι
- Για τη γέμιση
  - 600 γρ. πλιγούρι, βρασμένο
  - 100 γρ. κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
  - 100 γρ. πιπεριές κόκκινες ψητές, ψιλοκομμένες
  - 20 γρ. δυόσμο ψιλοκομμένο

◦ αλάτι  
ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ  
1 ώρα

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

**Για τα καλαμάρια**Γεμίζουμε τα καλαμάρια με τη γέμιση του πλιγουριού.

Κλείνουμε το άνοιγμα με οδοντογλυφίδες, ώστε να μη χυθεί η γέμιση.

Τοποθετούμε τα καλαμάρια σ' ένα ταψί και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 C, μέχρι να ψηθούν τα καλαμάρια, για 15 λεπτά περίπου.

**Για τη γέμιση**Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά.

Πηγή: [yiannislucacos.gr](http://yiannislucacos.gr)