

## Καλαμάρια γεμιστά σχάρας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Και γεύση, και εμφάνιση...

#### Υλικά συνταγής:

- 6 μεγάλα καλαμάρια (περίπου 300 γραμμάρια έκαστο)
- 90 γραμμάρια πιπεριές κόκκινες κομμένες σε λωρίδες
- 90 γραμμάρια πιπεριές πράσινες κομμένες σε λωρίδες
- 90 γραμμάρια κρεμμύδι ξερό, κομμένο σε λωρίδες
- 90 γραμμάρια ντομάτα, κομμένη σε φέτες
- 120 γραμμάρια κεφαλοτύρι
- 180 ml εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
- 90 ml χυμός λεμονιού
- αλάτι
- πιπέρι

#### Τρόπος παρασκευής - Εκτέλεση συνταγής

1. Πλένουμε τα καλαμάρια και αδειάζουμε τα εντόσθια και την άμμο τους. Τα τρίβουμε με το 1/3 του χυμού του λεμονιού.
2. Γεμίζουμε το κάθε καλαμάρι με 15 γραμμάρια πιπεριές κόκκινες, 15 γραμμάρια πιπεριές πράσινες, 15 γραμμάρια κρεμμύδι ξερό, 15 γραμμάρια ντομάτα και 20 γραμμάρια κεφαλοτύρι. Τα δένουμε στην άκρη (χρησιμοποιούμε μια οδοντογλυφίδα για να μην αδειάσουν).

**3.** Τα ψήνουμε στη σχάρα σε μέτρια φωτιά και αλατοπιπερώνουμε.

**4.** Ετοιμάζουμε λαδολέμονο με το ελαιόλαδο και το χυμό του λεμονιού. Όταν ψηθούν τα καλαμάρια σερβίρουμε ρίχνοντας το λαδολέμονο κρύο.

**Πηγή:** [.newsbeast.gr](https://www.newsbeast.gr)