5 Μαρτίου 2014

# γούρι

## Συστατικά

- 8 μέτρια καλαμαράκια περίπου 1 κιλό
- 4-5 κ.σ. πλιγούρι
- 1 πράσινη πιπεριά
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- Φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 μικρή ώριμη ντομάτα
- Αλάτι και πιπέρι
- 1 σφηνάκι ούζο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

## Τρόπος μαγειρέματος

- Καθάρισε τα καλαμάρια από το κόκκαλο και αφαίρεσε τα πλοκάμια. Ψιλόκοψε τα πλοκάμια και κράτησε για τη γέμιση
- Σε ένα μπολ με κρύο νερό μούλιασε το πλιγούρι για 10΄-15΄ λεπτά. Σούρωσε…
- Σε αντικολλητικό τηγάνι βάλε λίγο ελαιόλαδο και σόταρε το σκόρδο.

Πρόσθεσε τα κρεμμυδάκια και την πιπεριά, τα πλοκάμια και άφησε να μαλακώσουν. Σβήσε με το ούζο και άφησε το αλκοόλ να εξατμιστεί.

- Πρόσθεσε τη ντομάτα ψιλοκομμένη, αλατοπιπέρωσε και ρίξε το πλιγούρι και το μαϊντανό ψιλοκομμένο. Άφησε να κρυώσει ελαφρά
- Γέμισε με τα καλαμάρια με τη γέμισή σου (μην φοβηθείς να τα παραγεμίσεις, μιας και το πλιγούρι δεν πολυφουσκώνει) και στρώσε σε ταψί. Ψήσε στο φούρνο στους 180oC για 40΄ με 50΄ λεπτά
- Τρυφερά καλαμαράκια γεμιστά με πλιγούρι και όχι με ρύζι για να μειώσεις τις θερμίδες και διάφορα λαχανικά. Ένα πιάτο ιδανικό για τη Σαρακοστή.
  **270θερμιδες**

Ώρες: **1,5** μερίδες: **4**

**Πηγή**: tlife.gr