13 Αυγούστου 2015

Καλαμαράκια με ρόκα σαλάτα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

kalamarakiaroka_ce118e6055a611379a6bc7b3f2a87be5
Image not found or type unknown

Υλικά

καλαμάρια: 3 μεγάλα ή 6 μέτρια, περίπου 1 κιλό
δάφνη: 1-2 φύλλα
πιπεριά κόκκινη: 1 κομμένη σε λωρίδες
κόκκινο κρεμμύδι 1 ψιλοκομμένο
ρόκα: (φύλλα) 80 γρ., πλυμμένη και στραγγισμένη
λάδι: 4-5 κουταλιές
φετάκια λεμονιού: για το γαρνίρισμα
Για το λαδόξιδο
ελαιόλαδο: 3/4 φλιτζανιού του τσαγιού
ξίδι μπαλσάμικο: 4 κουταλιές
ρίγανη: 1 κουταλιά
σκόρδο: 2 σκελίδες, λιωμένο
αλάτι: λίγο
πιπέρι: φρεσκοτριμμένο
Εκτέλεση

Πλένετε τα καλαμάρια, κόβετε την κουκούλα τους, αφαιρείτε το δόντι και τα βάζετε σε ένα ταψί. Προσθέτετε τη δάφνη, περιχύνετε με 4-5 κουταλιές λάδι και σκεπάζετε το ταψί με αλουμινόχαρτο. Ψήνετε για 1 ώρα μέχρι να μαλακώσουν και αφαιρείτε προσεκτικά το αλουμινόχαρτο.
Στραγγίζετε τα καλαμάρια και τα κόβετε σε λεπτές ροδέλες. Τοποθετείτε τη ρόκα σε πιατέλα και από πάνω βάζετε τις ροδέλες των καλαμαριών και σκορπίζετε το κρεμμύδι και τις λωρίδες πιπεριάς.
Ετοιμάζετε το λαδόξιδο αναμιγνύοντας σε ένα μπολ λίγο από το ζουμί που έβγαλαν τα καλαμάρια στο ψήσιμό τους με το λάδι, το ξίδι, τη ρίγανη, το λιωμένο σκόρδο και αλατοπίπερο και περιχύνετε με αυτό το μείγμα τα καλαμάρια ενώ είναι ακόμη ζεστά. Γαρνίρετε με τα φετάκια λεμονιού και σερβίρετε αμέσως.
Προετοιμασία: 30 λεπτά Μαγείρεμα: 1 ώρα Μερίδες: 6 Δυσκολία: μέτριο

Πηγή: icookgreek.com