



Υλικά:

- Για 4 μερίδες
- 4 μεγάλα καλαμάρια (ή 8 μικρότερα), φρέσκα ή κατεψυγμένα, καθαρισμένα*
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 200 γρ. πλιγούρι
- 1 φλιτζάνι ελιές Καλαμών, χωρίς τα κουκούτσια, ψιλοκομμένες
- 1 ματσάκι άνηθος (χωρίς τα κοτσάνια), ψιλοκομμένος
- 500 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 1 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 1 φύλλο δάφνης
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Πλένω, στραγγίζω και σκουπίζω καλά τα καλαμάρια.

Σε μια μικρή κατσαρόλα ζεσταίνω 2 κουτ. σούπας από το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρω τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 2 λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτω 2 φλιτζάνια (400 ml) νερό, χαμηλώνω τη φωτιά και ρίχνω το πλιγούρι

και τις ελιές. Νοστιμίζω με αλάτι και πιπέρι και σιγοβράζω το πλιγούρι για 10 - 20 λεπτά (ανάλογα με τις οδηγίες της συσκευασίας του), μέχρι να απορροφήσει σχεδόν όλο το νερό και να μαλακώσει. Αποσύρω το σκεύος από τη φωτιά, προσθέτω τον άνηθο και ανακατεύω.

Με ένα μαχαίρι κόβω τα πλοκάμια από καλαμάρια και τα αφήνω κατά μέρος. Γεμίζω τα καλαμάρια με το μείγμα του πλιγουριού, από το άνοιγμα της πλευρά του πλοκαμιών. Προσέχω να τα μην τα ξεχειλίσω, γιατί το πλιγούρι θα φουσκώσει λίγο ακόμη και θα σκάσουν τα καλαμάρια. Κλείνω το άνοιγμα κάθε καλαμαριού με δύο οδοντογλυφίδες.

Προθερμαίνω το φούρνο στους 160 C.

Σε ένα μπολ ανακατεύω τα κομμένα ντοματίνια, αλάτι, πιπέρι και τη ζάχαρη.

Σε ένα μέτριο ταψί αραδιάζω τα καλαμαράκια, το ένα δίπλα στο άλλο και σκορπίζω ανάμεσά τους τα ντοματίνια. Βάζω και τη δάφνη, περιχύνω με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τα ψήνω για 30 - 40 λεπτά. Τα ντοματίνια θα βγάλουν τους χυμούς τους και θα δώσουν στο φαγητό την απαραίτητη υγρασία για τη σάλτσα αλλά, αν δω ότι σώνονται τα υγρά, προσθέτω λίγο ζεστό νεράκι. Σερβίρω τα καλαμάρια ζεστά και συνοδεύω με πράσινη σαλάτα ή βραστά χόρτα.

Χρόνος Προετοιμασίας:

30 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης:

Ψήσιμο: 30 - 40 λεπτά

Πηγή: dinanikolaou.gr