

# Καλαμάρια γεμιστά με ρύζι και λιαστές ντομάτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



## Υλικά για 4-6 άτομα

- ½ κιλό καλαμάρια
- 100 γραμμάρια ρύζι
- 40 γραμμάρια λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες
- ½ ματσάκι μαϊντανό
- χυμός λεμονιού
- ελαιόλαδο
- ½ μεγάλο ή 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο

## Εκτέλεση

1. Καθαρίστε τα καλαμάρια. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι μαζί με τις λιαστές ντομάτες. Καθαρίστε τα καλαμαράκια και χωρίστε το κεφάλι με τα πλοκάμια

από το σώμα. Τα πλένετε και τα στραγγίζετε. Ψιλοκόβετε τα κεφάλια με τα πλοκάμια και τα ανακατεύετε με τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το μισό λάδι και τις ντομάτες.

2. Σε μια κατσαρόλα βράζετε το ρύζι για 7 με 8 λεπτά σε δυνατή εστία. Στη συνέχεια το στραγγίζετε και το ανακατεύετε με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το αφήνετε στην άκρη.
3. Εν τω μεταξύ ρίχνετε σε ένα μούλτι τη λιαστή ντομάτα, το μαϊντανό, το ελαιόλαδο, το σκόρδο, το χυμό λεμονιού, το πιπέρι και το αλάτι και ανακατεύετε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα.
4. Ανακατεύουμε το μείγμα λιαστής ντομάτας με το ρύζι και γεμίζετε με ένα κουταλάκι τα καλαμάρια.
5. Αλείψτε ένα ταψί με ελαιόλαδο και απλώστε πάνω τα γεμιστά καλαμάρια.
6. Ψήστε για περίπου 15-20 λεπτά και σερβίρετε.

**Πηγή:** [newsbeast.gr](http://newsbeast.gr)