

20 Μαΐου 2016

Καλαμαράκια με ντοματίνια, ελιές και κάπαρη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



nown

Κλασική συνταγή της

Προβηγκίας στη Νότια Γαλλία, αυτή η συνταγή μαγειρεύει πιο αρωματικά, πιο ανάλαφρα, πιο καλοκαιρινά, τα κλασικά κοκκινιστά καλαμαράκια της δικής μας παράδοσης.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:10' Χρόνος μαγειρέματος:30' Έτοιμο σε:40'

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ελένη Ψυχούλη

Υλικά

- 500 γρ. καθαρισμένα καλαμαράκια (φρέσκα ή κατεψυγμένα)
- ¾ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 νεροπότηρο λευκό κρασί
- 250γρ. ντοματίνια κομμένα στα 4 ή στα 2

Διαδικασία

Κόβετε τα καλαμαράκια ανάλογα με το μέγεθος, σε μεγάλες μπουκιές και τα στεγνώνετε καλά σε χαρτί κουζίνας.

Ξεπλένετε καλά την κάππαρη με νερό και την στραγγίζετε.

Ζεσταίνετε πολύ καλά μέχρι να κάψει, μια φαρδιά κατσαρόλα. Ρίχνετε το ελαιόλαδο και αμέσως τα καλαμαράκια. Σοτάρετε μέχρι να αλλάξουν χρώμα. Σβήνετε με το κρασί και το αφήνετε να εξατμιστεί. Χαμηλώνετε τη φωτιά, ρίχνετε το σκόρδο, αλατίζετε και σκεπάζετε την κατσαρόλα να σιγομαγειρευτούν τα καλαμαράκια μέχρι να μαλακώσουν καλά.

Πέντε λεπτά πριν κατεβάσετε το φαγητό, ρίχνετε την κάππαρη, τις ελιές, το λεμόνι, το ξύσμα και τον μαϊντανό. Σκεπάζετε και αφήνετε το φαγητό για άλλα πέντε λεπτά. Σερβίρετε ιδανικά χλιαρό, με μπόλικο πιπέρι.

Tips

Αντί για καλαμαράκια, με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να μαγειρέψετε σουπιές, θράψαλο ή μοσχιούς

Πηγή: olivemagazine.gr