

7 Ιουνίου 2018

Καλαμάρια γεμιστά

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)



Συστατικά

600 γρ. καλαμάρια (4 μεγάλα)

2 κ.σ. ελαιόλαδο

2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

αλάτι

πιπέρι

1/8 κ.γ. μπαχάρι, τριμμένο

30 γρ. ούζο

160 γρ. νερό

70 γρ. ρύζι, μακρύκοκκο

2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

2 κ.σ. μάραθο, ψιλοκομμένο

ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι

Για το σερβίρισμα

πράσινη σαλάτα

φέτες λεμονιού

Μέθοδος Εκτέλεσης

Έχετε ακουστά τα καλαμαράκια Καλλονής; Με αυτά άρχισε να ακούγεται και η συγκεκριμένη συνταγή και να μεταδίδεται από στόμα σε στόμα. Βέβαια, στη Μυτιλήνη οι παραλλαγές της είναι πολλές. Στην Καλλονή την κάνουν με κανέλα. Άλλοι, αντί για κανέλα βάζουν λευκές σταφίδες, ενώ αρκετοί προτιμούν να ενισχύσουν τη γεύση της προσθέτοντας φρεσκοτριμμένη, ευωδιαστή ντομάτα και σκόρδο στην κατσαρόλα. Ναι, στην κατσαρόλα, μιας και εκεί μαγειρεύονται παραδοσιακά τα γεμιστά καλαμαράκια. Μάλιστα, προτού τα βάλουν μέσα, οι νοικοκυρές τα τρυπούν με ένα πιρούνι προκειμένου να φτάσει στο εσωτερικό τους το ζουμί. Τώρα, αν δεν βρούμε καλαμαράκια από τα καταγάλανα νερά του Αιγαίου, δεν θα στενοχωρηθούμε. Απλώς, θα γεμίσουμε τα καλαμαράκια που θα μας δώσει ο ψαράς μας και θα ακολουθήσουμε τη συνταγή κατά γράμμα! Το αποτέλεσμα θα είναι εξίσου γευστικό!

Καθαρίζουμε τα καλαμάρια και τα πλένουμε πολύ καλά. Κόβουμε τα κεφάλια, αφαιρούμε το δέρμα και τα μάτια τους.

Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε με λίγο λάδι το ψιλοκομμένο κρεμμύδι.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα κεφάλια από τα καλαμάρια και τα πλοκάμια.

Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το τριμμένο μπαχάρι.

Σβήνουμε με το ούζο και προσθέτουμε το νερό και το ρύζι.

Αφήνουμε να σιγοβράσουν όλα μαζί για 15 λεπτά περίπου. Μαγειρεύουμε με ανοιχτό το καπάκι της κατσαρόλας, μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά.

Ελέγχουμε αν έχει βράσει το ρύζι. Αν κρατάει λίγο στο κέντρο του ο κόκκος, συμπληρώνουμε λίγο ακόμα νερό και σιγοβράζουμε για ακόμα 5 λεπτά.

Αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει και προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, το μάραθο και το ξύσμα από το λεμόνι.

Αφαιρούμε τα πλοκάμια και τα κρατάμε στην άκρη.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
Τρυπάμε τις κουκούλες των καλαμαριών με ένα πιρούνι, ώστε να μπορούν να μπουν τα υγρά στο εσωτερικό, και τις γεμίζουμε με το μείγμα του ρυζιού χρησιμοποιώντας ένα μικρό κουτάλι. Κλείνουμε το άνοιγμα με μια οδοντογλυφίδα για να μη χυθεί η γέμιση.
Βάζουμε μία κατσαρόλα που μπαίνει στον φούρνο σε δυνατή φωτιά. Σε αυτή σοτάρουμε για 2 λεπτά από κάθε πλευρά τα καλαμάρια.
Σβήνουμε με το χυμό του λεμονιού και μεταφέρουμε την κατσαρόλα στον φούρνο προσθέτοντας και τα πλοκάμια. Ψήνουμε για 30-35 λεπτά.
Ελέγχουμε τα καλαμάρια και όταν μαλακώσουν αποσύρουμε την κατσαρόλα από τον φούρνο.
Τα κόβουμε σε ροδέλες πάχους 2 εκ. και σερβίρουμε με πράσινη σαλάτα και φέτες λεμονιού περασμένες στο τηγάνι.

Πηγή: akispetretzikis.com