

Καλαμάρια γεμιστά με πλιγούρι, σάλτσα ντομάτα, ελιές και κάππαρη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΥΛΙΚΑ

- Για τα καλαμάρια
 - 600 γρ. καλαμάρια, καθαρισμένο (6-8 καλαμάρια)
 - γέμιση με πλιγούρι
 - 700 γρ. ντομάτες, κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
 - 20 γρ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
 - 80 γρ. ελιές καλαμών, κομμένες σε λεπτές φέτες
 - 50 γρ. κάππαρη
 - 80 γρ. ελαιόλαδο
 - αλάτι
- Για τη γέμιση
 - 600 γρ. πλιγούρι, βρασμένο
 - 100 γρ. κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
 - 100 γρ. πιπεριές κόκκινες ψητές, ψιλοκομμένες
 - 20 γρ. δυόσμο ψιλοκομμένο

◦ αλάτι
ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ
1 ώρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τα καλαμάριαΓεμίζουμε τα καλαμάρια με τη γέμιση του πλιγουριού.

Κλείνουμε το άνοιγμα με οδοντογλυφίδες, ώστε να μη χυθεί η γέμιση.

Τοποθετούμε τα καλαμάρια σ' ένα ταψί και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 C, μέχρι να ψηθούν τα καλαμάρια, για 15 λεπτά περίπου.

Για τη γέμισηΑναμιγνύουμε όλα τα υλικά.

Πηγή: yiannislucacos.gr