

## Το όνειρο της Μεσογείου

/ [Γενικά Θέματα](#)



### Η θάλασσα στο πιάτο σας!

Καλαμάρι γεμιστό με πλιγούρι, γαρίδες, φινόκιο, σαφράν, τριλογία από πιπεριές φλαμπαρισμένο με λευκή σαμπούκα. Γαρνιρισμένο με σπανάκι σωτέ και ροζέτες παντζαριού.

#### Υλικά συνταγής

- 4 μεγάλα καλαμάρια
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 1 φινόκιο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- λίγο ελαιόλαδο
- 100 γραμμάρια σαμπούκα

- 1 τομάτα σε μικρό καρέ
- ½ κιλό γαρίδες
- ½ κιλό πλιγούρι
- Λίγο σαφράν
- 200 ml λευκό κρασί
- 200 ml χυμό ντομάτας

### **Τρόπος παρασκευής - Εκτέλεση συνταγής**

**1.** Καθαρίζουμε και πλένουμε τα καλαμάρια. Ψιλοκόβουμε τα πλοκάμια από τα καλαμάρια.

**2.** Σοτάρουμε με ελαιόλαδο τις τρίχρωμες πιπεριές, το φινόκιο, το κρεμμύδι, το σκόρδο,. Τα πλοκάμια από το καλαμάρι και τις γαρίδες. Αφού σοταριστούν ελαφρώς σβήνουμε με τη λευκή σαμπούκα, προσθέτουμε τη ντομάτα τον άνηθο, το σαφράν, αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το πλιγούρι.

**3.** Μόλις γλασάρει αφαιρούμε από τη φωτιά και γεμίζουμε το καλαμάρι. Πιάνουμε το τελείωμα με μια οδοντογλυφίδα, τοποθετούμε τα καλαμάρια σε ένα ταψί και προσθέτουμε ελαιόλαδο, χυμό ντομάτας και λίγο κρασί.

**4.** Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για μια ώρα στους 180 βαθμούς.

**Πηγή:** [.newsbeast.gr](https://www.newsbeast.gr)