

## Γεμιστά καλαμαράκια από τη Σίκινο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή ΕΥΗ ΒΟΥΤΣΙΝΑ  
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

### Υλικά

- 1 κιλό καλαμαράκια, καθαρισμένα (ψιλοκόβουμε τα μoustάκια τους για τη γέμιση)
- 3 μεγάλα κρεμμύδια, σε ψιλά καρέ
- 4 γεμάτες κουτ. σούπας «φυλλαράκια» άνηθου, ψιλοκομμένα
- 6 γεμάτες κουτ. σούπας φυλλαράκια μαϊντανού, ψιλοκομμένα
- 2 κουτ. σούπας σταφίδες ξανθές
- 150 γρ. άσπρο ρύζι, πλυμένο
- 1 κονσέρβα ντοματάκια ολόκληρα, πολτοποιημένα (ή 3 ώριμες ντομάτες - στην εποχή τους- πολτοποιημένες)
- αλάτι, μπόλικο μαύρο πιπέρι
- 100 ml ελαιόλαδο
- 1 - 2 φλιτζ. τσαγιού λευκό κρασί για το μαγείρεμα

Προετοιμασία 1 ώρα Ψήσιμο περίπου 1 ώρα

Διαδικασία Βάζουμε στο τηγάνι το μισό από το μετρημένο λάδι και τσιγαρίζουμε

τα κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά. Όταν αρχίσουν να μαλακώνουν, προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα μουστάρια και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα για λίγο μέχρι να αλλάξουν χρώμα τα μουστάρια. Προσθέτουμε τις σταφίδες, τα μυρωδικά, αλάτι και πιπέρι, το ρύζι και περίπου 2/3 φλιτζ. τσαγιού κρασί. Ανακατεύουμε καλά, αφήνουμε το ρύζι να πιει τα υγρά και αποσύρουμε από τη φωτιά. Όταν κρυώσει λίγο, γεμίζουμε τα καλαμαράκια αλλά όχι μέχρι επάνω, για να έχει χώρο το ρύζι να φουσκώσει και να μη σκάσουν τα καλαμαράκια.

Τοποθετούμε στην κατσαρόλα το ένα καλαμαράκι μέσα στο άλλο (η ουρά του ενός πρέπει να μπαίνει στο άνοιγμα του άλλου) για να μη βγει απέξω η γέμιση, όχι όμως τελείως στριμωχτά, για να μπορεί να μαγειρευτεί το ρύζι της γέμισης. Η κατσαρόλα πρέπει να τα χωράει σχεδόν ακριβώς. Η κ. Κρυστάλλη Κυριαζή, που μου έδωσε τη συνταγή, τα έβαζε σε κυκλική διάταξη, σχηματίζοντας ένα σαλίγκαρο. Τα περιχύνουμε με το υπόλοιπο λάδι και προσθέτουμε 1 φλιτζάνι κρασί και νερό τόσο που ίσα να σκεπάζει τα καλαμάρια. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά και μετά από περίπου 20 λεπτά προσθέτουμε τις ντομάτες και αλατοπίπερο και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να μαλακώσουν τα καλαμάρια, να γίνει το ρύζι και να πήξει η σάλτσα. Αν σωθούν τα υγρά και χρειαστεί υγρό για να μην κολλήσουν πριν μαγειρευτούν τα καλαμάρια και το ρύζι, προσθέτουμε επιπλέον νερό.

Λίγα λόγια από τη μαγείρισσα: «Τα καλαμαράκια, όπως και να τα μαγειρέψεις, θέλουν μπόλικο κρεμμύδι. Είναι το στοιχείο τους το κρεμμύδι, πώς να σου πω...». Έτσι μου έλεγε η αλησμόνητη Κρυστάλλη Κυριαζή, που μου έδωσε αυτήν τη συνταγή πριν από χρόνια. Για τα γεμιστά διαλέξτε μεγαλούτσικα καλαμάρια. Το πιο ενδιαφέρον είναι ο τρόπος που τα τοποθετεί στην κατσαρόλα, για να μην ανοίξουν και βγει έξω η γέμιση στο ψήσιμο.

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