

24 Ιανουαρίου 2019

## **Καλαμαράκια ψητά με σάλτσα καυκαλήθρας**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)





## **Υλικά**

Για τα καλαμαράκια

1.600 γρ. καλαμαράκια φρέσκα ή κατεψυγμένα, καθαρισμένα

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα καυκαλήθρας

1 ματσάκι καυκαλήθρες\* με τα τρυφερά κοτσάνια τους, ψιλοκομμένες (περίπου 1 γεμάτο φλιτζ. τσαγιού)

1/2 φλιτζ. τσαγιού κουκουνάρια

1 κουτ. σούπας χυμός μοσχολέμονου (λάιμ) ή λεμονιού

1 κουτ. σούπας ξύσμα από ακέρωτο, βιολογικό λεμόνι

αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

1/3 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

## **Διαδικασία**

Σάλτσα καυκαλήθρας: Ζεματίζουμε τις καυκαλήθρες για 10 - 15 δευτερόλεπτα σε μια κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει. Τις βγάζουμε γρήγορα με τρυπητή κουτάλα και τις ρίχνουμε αμέσως σε ένα μπολ με παγωμένο νερό και παγάκια, για να σταματήσει ο βρασμός (με τον τρόπο αυτό θα διατηρήσουν το ζωηρό πράσινο χρώμα τους). Τις πολτοποιούμε στο μπλέντερ ή στο μούλτι και στη συνέχεια ρίχνουμε τα κουκουνάρια, το χυμό και το ξύσμα, αλάτι και πιπέρι.

Χτυπάμε για 30 δευτερόλεπτα, μέχρι να γίνει το μείγμα όσο πιο ομοιογενές γίνεται. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ελαιόλαδο, χτυπώντας τα υλικά, ώστε να ετοιμάσουμε μια λεία σάλτσα. Την αφήνουμε κατά μέρος.

Καλαμαράκια: Κόβουμε τα καλαμάρια σε μέτριες λωρίδες. Ξεπλένουμε λωρίδες και πλοκάμια, τα στεγνώνουμε καλά με απορροφητικό χαρτί και τα αλατοπιπερώνουμε.

Προθερμαίνουμε το γκριλ σε δυνατή θερμοκρασία. Σε ένα μεγάλο ταψί ρίχνουμε τις 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο και τα καλαμαράκια. Ανακατεύουμε με τα χέρια, ώστε να βραχούν όλα με ελαιόλαδο, και τα απλώνουμε σε μονή στρώση, όχι στριμωγμένα μεταξύ τους (αν χρειαστεί, τα βάζουμε σε δύο δόσεις). Τα ψήνουμε για περίπου 5 λεπτά, ώσπου να ροδίσουν ελαφρώς, χωρίς να βγάλουν υγρά. Μόλις ροδίσουν, βγάζουμε το ταψί από το φούρνο, προσθέτουμε στα καλαμάρια τη σάλτσα καυκαλήθρας και ανακατεύουμε, ώστε η σάλτσα απλώς να ζεσταθεί από τη θερμοκρασία του ταψιού και των καλαμαριών. Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό ή χλιαρό, συνοδεία ψωμιού ή απλού πιλαφιού.

Συμβουλές

\* Το θεσπέσιο αυτό μυρωδικό το βρίσκουμε σε λαϊκές αγορές, σε καλά μανάβικα αλλά πλέον και σε μεγάλα σούπερ μάρκετ. Μπορούμε να ζητήσουμε και από το μανάβη μας να μας φέρει. Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε άλλα φρέσκα μυρωδικά της αρεσκείας μας (μαϊντανό, δυόσμο, άνηθο κ.λπ.) τα οποία δεν χρειάζεται να ζεματίσουμε προηγουμένως.

Η σάλτσα καυκαλήθρας μπορεί να ετοιμαστεί από την προηγούμενη ημέρα. Τη βάζουμε σε γυάλινο βαζάκι, συμπληρώνουμε με ελαιόλαδο και διατηρούμε στο ψυγείο.

Εφόσον το φαγητό σερβίρεται εξίσου καλά και χλιαρό, μπορούμε να το ετοιμάσουμε 1 - 3 ώρες πριν και να το διατηρήσουμε σε θερμοκρασία δωματίου, σκεπασμένο.

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