

14 Μαρτίου 2020

Καλαμαράκια γεμιστά με μυρωδικά και σάλτσα μουστάρδας

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



Υλικά

Για τη γέμιση:

½ φλ. ελαιόλαδο

2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε λεπτές φέτες

1 φλ. φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

½ φλ. άνηθο

½ φλ. δυόσμο

1/2 φλ. κουκουνάρι

αλάτι, κατά βούληση

πιπέρι, κατά βούληση

Για τα καλαμαράκια:

1,5 κιλό μέτρια καλαμαράκια, ολόκληρα, καθαρισμένα, τα πλοκάμια ψιλοκομμένα
αλάτι, κατά βούληση

πιπέρι, φρεσκοτριμμένο, κατά βούληση

Για τη σάλτσα:

1/3 φλ. ελαιόλαδο

2 κ.σ. μουστάρδα

1 κ.γ. ξύσμα λεμονιού

30 ml χυμός λεμονιού

2-3 κλαράκια δεντρολίβανο

Διαδικασία

Για τη γέμιση:

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο, ρίχνουμε το σκόρδο και τα ψιλοκομμένα πλοκάμια και σοτάρουμε σε μέτρια προς υψηλή φωτιά.

Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα.

Αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μπολ.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, χωρίς λιπαρή ουσία, ρίχνουμε το κουκουνάρι και το καβουρδίζουμε, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να πάρει χρώμα.

Προσθέτουμε στο μπολ τον άνηθο, το δυόσμο, το καβουρδισμένο κουκουνάρι, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε να ενωθούν τα υλικά.

Για τα καλαμαράκια:

Προθερμάνουμε το φούρνο στους 180οC, στον αέρα.

Με ένα κουτάλι γεμίζουμε τα καλαμάρια με το μείγμα.

Κλείνουμε το στόμιο από τα καλαμάρια με 1 οδοντογλυφίδα, αλατοπιπερώνουμε και τα μεταφέρουμε σε ένα ταψί.

Σε ένα μπολ βάζουμε το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το ξύσμα και χυμό λεμονιού, το δεντρολίβανο και χτυπάμε με αναδευτήρα.

Για τη σάλτσα:

Περιχύνουμε τα γεμιστά καλαμάρια με τη σάλτσα μουστάρδας και ψήνουμε για 20-25 λεπτά στον προθερμασμένο φούρνο.

Αφαιρούμε τις οδοντογλυφίδες από τα καλαμάρια πριν σερβίρουμε, πασπαλίζουμε με λίγο ψιλοκομμένο άνηθο.

Πηγή: dimitrisskarmoutsos.gr