25 Οκτωβρίου 2013



Ας τις μαγειρέψουμε και τις σερβίρουμε όπως τους αξίζει. Σήμερα θα φτιάξουμε μαζί καλαμαράκια με μπιζέλια και γευστική σαλάτα μέντα.

Τι θα χρειαστείς:

- 150 γραμμάρια ψίχουλα από φριγανιά
- Ξύσμα από 2 λεμόνια και μισό λεμόνι στημένο, για να πάρουμε τον χυμό του
- 150 γραμμάρια αλεύρι
- 3 αυγά ελαφρώς χτυπημένα
- 400 γραμμάρια καθαρισμένα καλαμάρια ροδέλες
- 300 γραμμάρια μαγιονέζα
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- 4 πίκλες ψιλοκομμένες
- Ηλιέλαιο

Σαλάτα μέντα : Υλικά :

- 1 κουταλιά της σούπας κόκκινο ξύδι
- 60 ml παρθένο ελαιόλαδο

- 120 γραμμάρια κατεψυγμένα μπιζέλια
- 2 αγγούρια ψιλοκομμένα
- 250 γραμμάρια ώριμα ντοματίνια
- 1 ματσάκι μέντα (ή εναλλακτικά δυόσμο)

Πως θα το φτιάξεις:

1. Βάζουμε τα ψίχουλα από φριγανιά και το ξύσμα λεμονιού σε ένα μπολ. Τοποθετούμε τα αυγά και το αλεύρι σε ξεχωριστά μπολ. Περνάμε τα καλαμάρια πρώτα από το αλεύρι, ύστερα από τα αυγά και έπειτα από το μείγμα λεμονιού και τα ψίχουλα φρυγανιάς. Τα αφήνουμε για 15 λεπτά.
2. Εν τω μεταξύ σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε τη μαγιονέζα, το σκόρδο, τις πίκλες , το χυμό λεμονιού και το υπόλοιπο ξύσμα.
3. Για την σαλάτα ανακατεύουμε το ξύδι μαζί με το ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι. Έπειτα τοποθετούμε τα υπόλοιπα υλικά της σαλάτας μέσα στο μπολ.
4. Παίρνουμε ένα βαθύ τηγάνι και το θερμαίνουμε στους 190 βαθμούς. Τμηματικά βάζουμε τα καλαμαράκια στο τηγάνι για 1 -2 λεπτά μέχρι να ροδίσουν και έπειτα τα βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας.

Έτοιμα να σερβιριστούν, συνοδευόμενα από την δροσερή σαλάτα μας! Καλή σας όρεξη…

Πηγή: joytv.gr