8 Απριλίου 2016

Καλαμάρι ψητό με πορτοκάλι και μυρωδικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγή ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Με ψιλοκομμένα φύλλα μυρωδικών και ξύσμα από πορτοκάλι και λεμόνι, το ψητό καλαμάρι γίνεται έδεσμα περιωπής.

Υλικά

- 750 γρ. καλαμάρια φρέσκα ή κατεψυγμένα, καθαρισμένα, χωρισμένα τα πλοκάμια από το σώμα
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

- 2 κουτ. σούπας χυμός πορτοκάλι
- 1 κουτ. σούπας χυμός λεμόνι
- 1/2 κουτ. γλυκού ξύσμα από τα παραπάνω
- 4 κουτ. σούπας ψιλοκομμένα φυλλαράκια από ανάμεικτα φρέσκα μυρωδικά (π.χ. μαϊντανός, ρίγανη, θυμάρι, βασιλικός) ή 2 κουτ. σούπας ξερά, κοπανισμένα
- λίγο αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 4
Προετοιμασία 10΄ Ψήσιμο περίπου 8΄

Διαδικασία Ανάβουμε το γκριλ στην πιο υψηλή βαθμίδα και το αφήνουμε να ζεσταθεί πολύ καλά (για περίπου 10 λεπτά). Λαδώνουμε τα καλαμάρια με 1 κουταλιά από το μετρημένο λάδι και τα ψήνουμε στην πιο ψηλή σκάλα για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά. Τα πλοκάμια θέλουν λίγο περισσότερο.

Τα κόβουμε σε λεπτές ροδέλες και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το υπόλοιπο λάδι (1 κουτ. σούπας), τους χυμούς εσπεριδοειδών, το ξύσμα, τα μυρωδικά και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε τα καλαμάρια και συνοδεύουμε με μια σαλάτα εποχής.

Πηγή: gastronomos.gr