

Καλαμάρια στο φούρνο με μυρωδικά!

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



Νόστιμο, χορταστικό και γευστικό πιάτο, ιδανικό για τις ημέρες της νηστείας! Καλαμάρια με πολλά μυρωδικά στον φούρνο! Δοκιμάστε την συνταγή!

ΥΛΙΚΑ

- 1 κ. καλαμαράκια

- 1/2 ματσάκι αρωματικά χόρτα
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 1/2 μαρούλι μεγάλο ή 1 μικρό
- 2 κρεμμύδια σε ροδέλες
- 3 ντομάτες σε κυβάκια
- 3-4σκ.σκόρδο σε φετάκια
- 1φλ. λάδι
- ξύσμα λεμονιού
- αλατοπίπερο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και κόβουμε σε ροδέλες τα καλαμάρια ή τα αφήνουμε ολόκληρα, τα βάζουμε σε πυρέξ, μαζί με τα υπόλοιπα υλικά, όλα μαζί ανακατεμένα. Χτυπάμε σε μπολ το λάδι με το ξύσμα και περιχύνουμε το φαγητό μας. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 45'μια ώρα περίπου. Προσέχουμε να μην ψηθούν πολύ γιατί σκληραίνουν!

Πηγή: mothersblog.gr