



Καλαμάρι γεμιστό με λαδόλεμονο

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το λαδολέμονο

- **Ψιλοκόβουμε** το τσίλι και τον κόλιανδρο.
- Σε ένα **μπολ** βάζουμε το μέλι, τη μουστάρδα και τον χυμό από το λάιμ.
- Με ένα σύρμα χειρός ανακατεύουμε λίγο μέχρι να ομοιογενοποιηθεί το μείγμα και σιγά σιγά ρίχνουμε το ηλιέλαιο ανακατεύοντας συνεχώς. Διορθώνουμε αλατοπιπερώνοντας. Προσθέτουμε τον κόλιανδρο και το τσίλι. Αν σφίξει πολύ, ρίχνουμε λίγο νερό για να το αραιώσουμε.

Για τα καλαμάρια

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο μας στους 180° C στον αέρα.
- Ψιλοκόβουμε τα πλοκάμια και τα πτερύγια από τα **καλαμάρια**. Κόβουμε και το εσωτερικό μέρος από τα καλαμάρια και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Σοτάρουμε τα πλοκάμια και τα πτερύγια. Σβήνουμε με ούζο και αφαιρούμε το ζουμί από το **τηγάκι**.
- Προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και το σκόρδο ψιλοκομμένο.
- Μαγειρεύουμε για 2 λεπτά, ρίχνουμε το ρύζι και σοτάρουμε για 1 λεπτό μέχρι να τραβήξει την πρώτη υγρασία από το κρεμμύδι και τα αρώματα από το καλαμάρι και το ούζο.
- Προσθέτουμε και τον ζεστό ζωμό σταδιακά.
- Σιγοβράζουμε μέχρι να τραβήξει το ρύζι όλο το ζουμί, περίπου 20 λεπτά.
- 5 λεπτά πριν το τέλος, προσθέτουμε και το κομμένο μέρος από το εσωτερικό του καλαμαριού.
- Όταν είναι έτοιμο και έχει χυλώσει το ρύζι, αφαιρούμε από τη φωτιά. Ρίχνουμε μέσα 1 κ.σ. βούτυρο, ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο, ξύσμα και χυμό από μισό λεμόνι και αλατοπιπερώνουμε.
- Γεμίζουμε με αυτό το μείγμα τα καλαμάρια μας.
- Κλείνουμε το στόμιο από τα καλαμάρια με 1 οδοντογλυφίδα.
- Ζεσταίνουμε ένα τηγάκι στο οποίο έχουμε βάλει να κάψει λίγο ελαιόλαδο.
- Σοτάρουμε τα καλαμάρια από όλες τις πλευρές να πάρουν χρώμα για 2 λεπτά.
- Βάζουμε σε ένα **ταψί**, τα χαράσσουμε από την πάνω πλευρά, βάζουμε 1 κομματάκι βούτυρο στο καθένα, λίγο ψιλοκομμένο θυμάρι, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε για 5 λεπτά.
- Σερβίρουμε με λαδολέμονο από πάνω.

Συστατικά

Για το λαδολέμονο

- 1 κ.σ. μέλι
- 1/2 κ.σ. μουστάρδα, απαλή
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- 150 γρ. ηλιέλαιο
- 1/2 πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. κόλιανδρο, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- φέτες λάιμ

Για τα καλαμάρια

- 4 καλαμάρια
- 1 κρεμμύδι, μεσαίο, ξερό, ψιλοκομμένο
- 1/2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- 50 γρ. ούζο
- 200 γρ. ρύζι γλασέ
- 400 γρ. ζωμό, λαχανικών
- ξύσμα λάιμ, από 1/2 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 1/2 λάιμ
- 1 κ.σ. βούτυρο
- θυμάρι, ψιλοκομμένο
- **λαδολέμονο**, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

755 Θερμίδες (kcal)	45.0 Λιπαρά (γρ.)	7.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	49.0 Υδατ/κες (γρ.)
38%	64%	39%	19%
7.1 Σάκχαρα (γρ.)	36.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.93 Αλάτι (γρ.)
8%	72%	6%	16%