



Καλαμαράκια στο φούρνο σαν τηγανητά **Η πιο υγιεινή αλλά λαχταριστή συνταγή που μυρίζει θάλασσα.**

Σιγουρά μας λείπει όλους μια βόλτα στην παραλία που πάντα συνοδεύετε από ένα απολαυστικό γεύμα, καλαμαράκια, πατάτες τηγανητές, χωριάτικη σαλάτα και λίγο ουζάκι.

Λατρεύουμε τα τηγανητά καλαμαράκια όσο τίποτα. Ξέρουμε όμως ότι το λάδι από το τηγάνισμα δεν είναι και πολύ υγιεινό.

Τι θα λέγατε λοιπόν για πεντανόστιμα καλαμαράκια στο φούρνο, σαν τηγανητά;

Είναι σίγουρα πιο υγιεινή επιλογή αλλά η γεύση δεν έχει να ζηλέψει τίποτα από τα τηγανητά αδελφάκια της.

Βρήκα μια εύκολη συνταγή για καλαμαράκια ή θράψαλα στον φούρνο σαν τηγανητά, που θα γλείφεις τα δάχτυλά σου.

ΥΛΙΚΑ

- Καλαμαράκια ή θράψαλα καθαρισμένα και κομμένα ροδέλες
- Χυμός από ένα λεμόνι
- Αλεύρι για όλες τις χρήσεις (για το πανάρισμα)
- ½ φλυτζάνι ψιλό σιμιγδάλι
- Αλάτι
- Ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε ένα μπολ βάζουμε τα καλαμαράκια ή τα θράψαλα, αφού τα έχουμε πλύνει, καθαρίσει, κόψει και σουρώσει σε ένα τρυπητήρι.
- Στη συνέχεια, ρίχνουμε το αλάτι και το χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε να πάει παντού.
- Σε σακουλάκι προσθέτουμε το σιμιγδάλι και το αλεύρι
- Προσθέτουμε λίγες λίγες τις ροδέλες από τα καλαμαράκια ή θράψαλα και τα ανακατεύουμε καλά για να αλευρωθούν.
- Με τα χέρια τα ξεχωρίζουμε και τα τινάζουμε να φύγει το έξτρα αλεύρι.
- Σε ένα ταψί στρώνουμε λαδόκολλα και τοποθετούμε τα καλαμαράκια με απόσταση μεταξύ τους.
- Τα ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και τα βάζουμε στο φούρνο με αντιστάσεις στην χαμηλή σχάρα για περίπου 25 λεπτά στους 170C μέχρι να ροδίσουν.

Καλή όρεξη!