

# Kalamarakia Yémista

## Ingrédients:

1 kg de calmars  
400gr de riz  
3 oignons  
3 tomates bien mûres  
1 tasse à thé d'huile  
1 cuillerée à soupe de persil  
menthe  
sel, poivre



Nettoyer les calmars: enlever l'os et l'encre. Laver très soigneusement.  
Emincer les oignons et les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile.  
Ajouter les tomates coupées en dés, les feuilles de menthe et de persil finement ciselées,  
2 verres d'eau et faire bouillir le tout. Verser ensuite le riz et laisser cuire 15 minutes.  
Farcir les calmars avec le mélange et les disposer dans un plat à four huilé.  
Cuire 35 minutes à four moyen avec un peu de jus de tomate.  
Servir chaud ou tiède.