



# Sałatka z kałamarnic

przepisy.pl

 15 minut  4 osoby  Średnie

## Składniki:

- olej - 300 mililitrów
- rukola - 1 sztuka
- mąka - 100 gramów
- sól morska
- pieprz cayenne - 1 łyżka
- kałamarnice - 600 gramów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Kałamarnice rozmroź, oczyść i potnij na krążki o szerokości 0,5 cm.
2. Mąkę wymieszaj z pieprzem Cayenne.
3. Olej rozgrzej do 160 stopni i wrzucaj kawałki kałamarnic obtoczone w mące. Smaż przez około 3 minuty.
4. Po wyjęciu odsącz i posól. Kałamarnice wymieszaj z rukolą.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)