



Υλικά :

1,5 κιλό σουπιές
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
Χυμός και φέτες λεμονιού
1 πορτοκαλόφλουδα
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση :

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τις σουπιές σε κομμάτια. Βάζουμε σε μια ανοιχτή κατσαρόλα το λάδι ,τις σουπιές , το μαϊντανό, το λεμόνι, την πορτοκαλόφλουδα και λίγο νερό. Αφήνουμε το φαγητό να πάρει μερικές βράσεις.

Αν χρειάζεται να πήξουμε τη σάλτσα, διαλύουμε 2 κουταλιές της σούπας κορν φλάουρ σε λίγο νερό και το προσθέτουμε στο φαγητό ανακατώνοντας συνέχεια για να μην σβολιάσει.

Πηγή: monastiriaka.gr