

26 Νοεμβρίου 2013

## Σουπιές με σπανάκι, μοναστηριακή συνταγή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Υλικά

1 κιλό σουπιές

1 κιλό σπανάκι

15 κρεμμυδάκια φρέσκα

1 ματσάκι άνηθος

1 ματσάκι μάραθος

λίγα φυλλαράκια δυόσμο

300 γρ. λάδι

αλάτι

πιπέρι

ρίγανη

κύμινο

χυμό από 1 λεμόνι

### **Εκτέλεση**

Ζεματίζουμε τις σουπιές και τις κόβουμε κομμάτια κατά την αρέσκεια μας.

Κατόπιν καθαρίζουμε, κόβουμε και πλένουμε καλά τα σπανάκια.

Τα ζεματίζουμε κι αυτά, ίσα που τα βουτάμε στο ζεστό νερό. Τα βγάζουμε και τα στραγγίζουμε. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο και τον μάραθο. Ρίχνουμε το λαδί σε μια κατσαρόλα η ταβά και σοτάrouμε τα κρεμμυδάκια και τις σουπιές. Έπειτα ρίχνουμε το σπανάκι.

Προσθέτουμε και μια κουταλιά ζωμό από τις σουπιές καθώς και το αλάτι.

Μόλις πάρει βράση το περιεχόμενο της κατσαρόλας, προσθέτουμε τον άνηθο και τον μάραθο. Δεν βάζουμε πολύ ζωμό ή νερό γιατί τα σπανάκια βγάζουν το δικό τους και βράζουν και γρήγορα. Ρίχνουμε τα μπαχαρικά και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Περιμένουμε ώσπου να εξατμιστούν τα υγρά και να μείνει με το λάδι.

Το λεμόνι το ρίχνουμε 1 λεπτό πριν κατεβάσουμε το λάδι από τη φωτιά. Αν θέλουμε προσθέτουμε κι άλλο λεμόνι, ανάλογα με το πόσο ξυνό το θέλουμε.

**Πηγή:** [monastiriaka.gr](http://monastiriaka.gr)