26 Μαρτίου 2014

Σουπιά με πράσινες ελιές

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφίες: Γιώργος Δέτσης, εκτέλεση συνταγών: Βίκυ Κουμάντου

Παραδοσιακό κρητικό πιάτο

Ενα παραδοσιακό κρητικό πιάτο που παίρνει ένταση από τις ελιές, γλύκα από τα κρεμμύδια, άρωμα
και φρεσκάδα από τον μάραθο.

Υλικά (για 6 άτομα)

- 3 μέτριες σουπιές, καθαρισμένες
- 1/3 φλ. έ.π. ελαιόλαδο
- 8 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε ροδέλες
- 2 κρεμμύδια, σε φέτες
- 3 φλ. μάραθο, ψιλοκομμένο

- ½ φλ. λευκό ξηρό κρασί
- 3/4 φλ. νερό
- 20 πράσινες ελιές, σε φέτες
- ½ κ.γ. κορν φλάουρ
- χυμός από 1 λεμόνι
- ½ κ.γ. αλάτι
- 1 κ.γ. μαύρο πιπέρι, φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση

Χωρίζουμε τις σουπιές στα δύο, τραβώντας τες ελαφρά με τα χέρια προς δύο αντίθετες κατευθύνσεις. Το μέρος της πλάτης κρατά τα πτερύγια δεξιά-αριστερά και το μέρος της κοιλιάς μένει σκέτο. Απλώνουμε κάθε κομμάτι σε ξύλο κοπής και το κόβουμε κάθετα σε λωρίδες 1 εκ., μόνο στο κέντρο. Ετσι τα κομμάτια θα καμπυλώσουν όμορφα όταν ψηθούν.

Σε κατσαρόλα, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ζεσταίνουμε το μισό λάδι και ρίχνουμε τις σουπιές. Τις αφήνουμε μέχρι να πάρουν χρώμα. Τις αφαιρούμε με τρυπητή κουτάλα και τις κρατάμε στην άκρη. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα το υπόλοιπο λάδι, τα κρεμμύδια και τον μάραθο, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε μέχρι να ξανθύνουν τα κρεμμύδια. Προσθέτουμε τις σουπιές, ανακατεύουμε και σβήνουμε με το κρασί. Αφήνουμε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε το νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο ελάχιστο, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε μέχρι οι σουπιές να τρυπιούνται με το πιρούνι. Προσθέτουμε τις ελιές, αφήνοντας στη φωτιά για 10 λεπτά ακόμη.

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το κορν φλάουρ με τον χυμό λεμονιού και ρίχνουμε το μείγμα στην κατσαρόλα. Σιγομαγειρεύουμε για 5-10 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Βίκυ Κουμάντου

Πηγή: tovima.gr