

Καλαμάρια γεμιστά με σπανακόρυζο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνταγή ΝΤΙΝΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Μια φίνα θαλασσινή λιχουδιά, για τις μέρες της νηστείας και όχι μόνο.

Υλικά

6 καλαμάρια μεγάλα (ή 12 μικρότερα), φρέσκα ή κατεψυγμένα

1 λίτρο ζωμός λαχανικών ή νερό

1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

Για τη γέμιση

- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος, ψιλοκομμένα
- 400 γρ. φύλλα σπανακιού καθαρισμένα και χοντροκομμένα (θα αγοράσουμε 600 γρ. - αν θέλετε να γλιτώσετε χρόνο, υπάρχει έτοιμο καθαρισμένο και πλυμένο σπανάκι, συσκευασμένο σε κενό αζώτου)
- 1 φλιτζ. τσαγιού φυλλαράκια και τρυφερά κοτσάνια άνηθου, ψιλοκομμένα
- 150 γρ. ρύζι Καρολίνα
- 200 ml λευκό ξηρό κρασί
- χυμός από 1 λεμόνι
- ελάχιστο μοσχοκάρυδο τριμμένο

- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 6

Προετοιμασία 40΄ Ψήσιμο 45΄

Διαδικασία: Αν αγοράσουμε κατεψυγμένα καλαμάρια, είναι προτιμότερο να πάρουμε αυτά που είναι έτοιμα καθαρισμένα, για να αποφύγουμε τον κόπο του καθαρίσματος. Αν πάρουμε φρέσκα, τα καθαρίζουμε ως εξής: Τραβάμε και αποχωρίζουμε το κεφάλι από το σώμα, παρασύροντας μαζί και τα εντόσθια. Τραβάμε και αφαιρούμε το διάφανο «κόκαλο» που βρίσκεται κατά μήκος του σώματος των καλαμαριών και με ένα μαχαίρι κόβουμε και πετάμε από το κεφάλι το κομμάτι με τα μάτια και το σκληρό «στόμα». Τα ξεπλένουμε όλα πολύ καλά. Ψιλοκόβουμε τα πλοκάμια και τα αφήνουμε κατά μέρος, για τη γέμιση. Αλατοπιπερώνουμε τα καλαμάρια καλά, μέσα και έξω, και τα αφήνουμε κατά μέρος, μέχρι να ετοιμάσουμε τη γέμιση. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C.

Γέμιση: Σε ένα βαθύ τηγάνι ή σε μέτρια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα πλοκάμια των καλαμαριών για 1 - 2 λεπτά. Προσθέτουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το σπανάκι, αλατοπιπερώνουμε και τα σοτάρουμε όλα μαζί σε μέτρια φωτιά για 4 λεπτά. Προσθέτουμε το ρύζι, ανακατεύουμε και καρυκεύουμε με το μοσχοκάρυδο. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα για 3 λεπτά και σβήνουμε με το κρασί. Έπειτα από 2 - 3 λεπτά, περιχύνουμε με το χυμό λεμονιού και αποσύρουμε από τη φωτιά. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο, προσθέτουμε τον άνηθο και ανακατεύουμε.

Γέμισμα+ψήσιμο: Με ένα κουταλάκι γεμίζουμε τα καλαμάρια με τη γέμιση, πιέζοντας ελαφρώς (όχι επίμονα), ώστε να προχωρήσει η γέμιση μέχρι μέσα. Γεμίζουμε τα καλαμάρια κατά τα 3/4. Κλείνουμε το άνοιγμα κάθε καλαμαριού με μια οδοντογλυφίδα, την οποία περνάμε κατά μήκος του ανοίγματος σε ζιγκ ζαγκ. Με ένα μικρό μαχαιράκι κάνουμε μια μικροσκοπική τομή στο πίσω μέρος των κορμών των μαλακίων, για να βγαίνει ο ατμός κατά το ψήσιμο και να μη «σκάσουν». Τη γέμιση που θα περισσέψει τη ρίχνουμε μέσα στο ταψί, ανάμεσα στα καλαμάρια. Περιχύνουμε με το ζωμό ή το νερό και το 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο και ψήνουμε στο φούρνο για 45 λεπτά. Τα σερβίρουμε ζεστά ή χλιαρά.

Συμβουλή: Όταν γεμίζουμε τα καλαμάρια με το ρύζι, δεν τα γεμίζουμε μέχρι πάνω, γιατί το ρύζι θα διογκωθεί και θα «σκάσουν». Γι' αυτό, κάνουμε μια μικρή τρυπούλα στην άκρη τους, όχι από την πλευρά του ανοίγματος, αλλά από την

άλλη, όταν πια τα έχουμε γεμίσει, ώστε να απελευθερωθεί ο ατμός που εγκλωβίζεται στα καλαμάρια κατά το μαγείρεμα.

Πώς θα το κάνουμε άλαδο;

Μπορούμε να παραλείψουμε το ελαιόλαδο και να χρησιμοποιήσουμε νερό, ζυμό ή κρασί για το άχνισμα των υλικών και το μαγείρεμα, όμως για να μελώσει αυτό το φαγητό χρειάζεται το λάδι του.

Πηγή: gastronomos.gr