22 Αυγούστου 2014

Καλαμάρι γεμιστό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υλικά συνταγής

4 καλαμάρια μεγάλα
4 κ.σ. ελαιόλαδο
1-1/2 φλ. κινόα βρασμένη
1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 1 πράσο ψιλοκομμένο
1 πιπεριά ψιλοκομμένη
2 λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες
2 κ.σ. κουκουνάρι
2 κ.σ. σταφίδα
1/4 φλ. λευκό ξηρό κρασί
2 κ.σ. άνηθος
αλάτι
πιπέρι

φρέσκο σπανάκι

Για τη σάλτσα

300 γρ. σπανάκι ψιλοκομμένο

4 κ.σ. ελαιόλαδο

2 φλ. ψιλοκομμένες ντομάτες

λίγο θυμάρι

αλάτι

πιπέρι

Εκτέλεση

Σοτάρουμε τα λαχανικά στο ελαιόλαδο να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα πλοκάμια και αφήνουμε γθα 3΄-4΄. Σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Αλατοπιπερώνουμε. Αφήνουμε λίγο να κρυώσει η γέμιση. Ανακατεύουμε τα σοταρισμένα υλικά μαζί με την κινόα. Γεμίζουμε τα καλαμάρια. Στερεώνουμε το άνοιγμα με οδοντογλυφίδα. Κάνουμε μια στρώση σπανάκι στο ταψί. Ακουμπάμε τα καλαμάρια. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της σάλτσας, περιχύνουμε τα καλαμάρια και ψήνουμε για 20΄-25΄ στους 180 βαθμούς.

Για την κινόα

Ξεπλένουμε καλά την κινόα σε σουρωτήρι. Βράζουμε 1 μέρος κινόα με 2 μέρη νερό, με σκεπασμένη κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά για 10΄-12΄ μέχρι να μαλακώσει ελαφρά.

Πηγή: argiro.gr