21 Νοεμβρίου 2014

Σουπιές με χόρτα και λευκό κρασί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία -Food Styling: Αντωνία Κατή

- **Μερίδες :** 4

- **Χρόνος προετοιμασίας :** 25m
- **Χρόνος ψησίματος :** 35m
- **Έτοιμο σε :** 60m

Ένα πολύ νόστιμο πιάτο που συνδυάζει αρώματα γης και θάλασσας με τις σουπιές να σιγομαγειρεύονται με χόρτα και φρέσκα μυρωδικά.

Υλικά

- 1 κιλό σουπιές, καθαρισμένες και κομμένες σε κομμάτια
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 5 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 1 ματσάκι καυκαλήθρες
- 1 ματσάκι μυρώνια
- 1 ματσάκι άνηθο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 ματσάκι σέσκουλα
- 300γρ. σπανάκι φρέσκο
- 1 κρασοπότηρο κρασί λευκό
- 1 κουτ. σούπας ντοματοπελτέ
- χυμό από 1 λεμόνι
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Βήμα 1

Πλένετε και καθαρίζετε τα χορταρικά σας. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε φαρδιά κατσαρόλα και μόλις κάψει, σοτάρετε σε αυτό τις σουπιές.

Βήμα 2

Ρίχνετε όλα τα χορταρικά και τα μυρωδικά μαζί με το κρεμμύδι και τα κρεμμυδάκια και τα σοτάρετε σε δυνατή φωτιά για 3-4 λεπτά μέχρι να μαραθούν. Σβήνετε με το κρασί και το αφήνετε να εξατμιστεί.

Βήμα 3

Χαμηλώνετε τη φωτιά, αλατοπιπερώνετε και προσθέτετε τον πελτέ ντομάτας διαλυμένο σε λίγο νεράκι. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να σιγομαγειρευτεί για 30 περίπου λεπτά.

Βήμα 4

Λίγο πριν από το τέλος, σβήνετε με τον χυμό του λεμονιού. Φροντίζετε να μην παραψήσετε τις σουπιές, για να κρατήσουν την τραγανότητά τους.

Βήμα 5

Πασπαλίζετε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρετε αμέσως.

Σημείωση: *Αν τα μυρώνια και οι καυκαλήθρες είναι εκτός εποχής, βάλτε άλλα μυρωδικά, όμως μάραθο, μαϊντανό κλπ.*

Συνταγή: Δημήτρης Σκαρμούτσος

Πηγή: olivemagazine.gr