

Σουπιά ή καλαμάρι γεμιστό αλλιώς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: letsfeast.blogspot.jp

των Αγγλαίας Κρεμέζη, Κώστα Μωραΐτη

31 Μαρτίου 2015 • Συνταγές • καλαμάρια, σουπιές, αμύγδαλα, πλιγούρι, κάπαρη
Χωρίς ρύζι αλλά με πλιγούρι, πολλά μυρωδικά, αμύγδαλα και λίγη καβουρόψυχα.
Είναι απλούστερο να γεμίσετε ένα μεγάλο, αλλά, αν θέλετε, με την ίδια γέμιση
γεμίστε και μικρότερα καλαμάρια.

1 σουπιά ή μεγάλο καλαμάρι (1 ως 1½ κιλό) φρέσκα ή κατεψυγμένα
ελαιόλαδο

4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

½ φλιτζάνι πλιγούρι μουσκεμένο σε χλιαρό νερό

2 σκελίδες σκόρδο

3 κ.σούπας κάπαρη στραγγισμένη

5 κλωνάρια μαϊντανός

6 φύλλα φρέσκος δυόσμος

¼ φλιτζάνι αμύγδαλα μουσκεμένα για 1-2 ώρες σε χλιαρό νερό και στραγγισμένα

1 μικρό κουτί καβουρόψυχα

¼ φλιτζάνι λευκό κρασί ή περισσότερο

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1 μικρή μαραθόριζα (φινόκιο) κομμένη σε λεπτές φέτες κατά μήκος

Πλύνετε και στραγγίξτε τη σουπιά, πετάξτε το κόκκαλο και ψιλοκόψτε το κεφάλι και τα πλοκάμια. Ζεστάνετε 3-4 κουταλιές λάδι σε τηγάνι και σοτάρετε τα ψιλοκομμένα πλοκάμια και τα κρεμμυδάκια. Στραγγίξτε το πλιγούρι και προσθέστε το στο τηγάνι, ανακατέψτε το και κατεβάστε από τη φωτιά.

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220 °C. Στο μπλέντερ βάλτε το σκόρδο, την κάπαρη, τον μαϊντανό, τον δυόσμο, τα αμύγδαλα και 1-2 κουταλιές ελαιόλαδο. Δουλέψτε ανοιγοκλείνοντας το μοτέρ ώσπου να τα ψιλοκόψετε. Αδειάστε το μίγμα αυτό στο τηγάνι με το πλιγούρι, προσθέστε και την καβουρόψιχα, αφού την στραγγίξετε καλά, και κρατήσετε το ζουμί της.

Βάλτε αλάτι και μπόλικο πιπέρι, ανακατέψτε, δοκιμάστε και διορθώστε τη γεύση. Γεμίστε με το μίγμα αυτό τη σουπιά (ή το καλαμάρι) και κλείστε το άνοιγμα με οδοντογλυφίδες. Στρώστε μια λαδόκολλα σε πυρίμαχο σκεύος που να το χωράει χωρίς να αφήνει πολύ χώρο γύρω.

Βάλτε μερικές φέτες μαραθόριζα και τοποθετήστε επάνω το γεμιστό θαλασσινό. Βάλτε τις υπόλοιπες φέτες μαραθόριζα από πάνω, περιχύστε με το καβουρόζουμο και το κρασί, βάλτε και λίγο λάδι και κλείστε τη λαδόκολλα σε πακέτο που να περιέχει το θαλασσινό. Σκεπάστε από πάνω και με ένα φύλλο αλουμινόχαρτο και ψήστε για 1 ώρα.

Αφήστε να μείνει τυλιγμένο τουλάχιστον μισή ώρα, ή περισσότερο, ώσπου να είναι χλιαρό. Ανοίξτε τα περιτυλίγματα, παραμερίστε τα μάραθα και ψήστε για μερικά λεπτά κάτω από το γκριλ ώσπου να ροδοκοκκινίσει. Σερβίρετε κόβοντας φετάκια.

Πηγή: bostanistas.gr