

## Σουπιές με σπανάκι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Υλικά

σουπιές μέτριες: 1 κιλό  
σπανάκι: 1 ½ κιλό  
ελαιόλαδο: 1 φλιτζάνι  
κρεμμυδάκια φρέσκα: 5 ψιλοκομμένα  
άνηθος: 1 μικρό ματσάκι ψιλοκομμένο  
μάραθο: λίγο ψιλοκομμένο  
δύοσμος: λίγος φρέσκος, ψιλοκομμένος  
ντομάτες: 2 ώριμες  
αλάτι: λίγο  
πιπέρι φρεσκοτριμμένο  
κρασί λευκό: 3 κουταλιές της σούπας

### Εκτέλεση

Καθαρίζετε τις σουπιές από τη μαλακή μεμβράνη, το κοκαλάκι και το μελάνι τους. Αδειάζετε τα σακουλάκια με το μελάνι σε λεκανίτσα με 4 ποτήρια νερό, ώστε να κατασταλάξει η άμμος που βρίσκεται στο μελάνι.

Πλένετε τις σουπιές και τις αφήνετε να στραγγίσουν σε σουρωτήρι. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο, το μάραθο και το δύοσμο ελαφρά. Ψιλοκόβετε τις σουπιές και τις σοτάρετε και αυτές. Ρίχνετε λίγο πιπέρι.

Όταν σοταριστούν, παίρνετε λίγο λίγο από το νερό όπου είχατε ρίξει το μελάνι και το προσθέτετε στις σουπιές. Χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε να βράσουν οι σουπιές. Όταν έχουν μισοβράσει, προσθέτετε το σπανάκι ψιλοκομμένο.

Ξεφλουδίζετε τις ντομάτες, αφαιρείτε τους σπόρους και τα υγρά τους και τις ψιλοκόβετε. Τις προσθέτετε στην κατσαρόλα με τις σουπιές και το σπανάκι. Όταν σβήσετε την εστία της κουζίνας, ρίχνετε στο φαγητό λίγο αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο και το άσπρο κρασί και ανακατεύετε.

**Προετοιμασία:** 45 λεπτά

**Μαγείρεμα:** 1 ώρα και 10 λεπτά

**Μερίδες:** 6

**Δυσκολία:** μέτριο

**Πηγή:** [icookgreek.com](http://icookgreek.com)