

Σιγοψημένες σουπιές με αρακά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Συνταγή ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΚΟΣΚΙΝΑΣ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Το αποτέλεσμα είναι εξαιρετικά αρωματικό, μελωμένο, υπέροχο!

Υλικά

- 600 γρ. αρακάς, κατεψυγμένος (ή φρέσκος στην εποχή του – μετά τον Απρίλιο)
- 1½ κιλό σουπιές, καθαρισμένες και κομμένες σε καρέ των 3 – 4 εκ. περίπου
- 200 γρ. μικρά κρεμμυδάκια για στιφάδο, καθαρισμένα (για μεγαλύτερη ευκολία, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έτοιμα, καθαρισμένα και κατεψυγμένα κρεμμυδάκια του στιφάδου, που βρίσκουμε σε μεγάλα σούπερ μάρκετ)
- το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος από 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένη
- 1 κουτ. γλυκού θυμάρι ξερό, κοπανισμένο
- 1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένα φύλλα φρέσκου δυόσμου ή 1 κουτ. γλυκού δυόσμος ξερός, κοπανισμένος
- 2 – 3 κλωνάρια μάραθος ή άνηθος, ψιλοκομμένα (χωρίς τα χοντρά κοτσάνια)
- 1 κουτ. γλυκού ντοματοπελτές
- 400 ml ελαιόλαδο

- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες για 6 άτομα

Προετοιμασία 40΄ Μαγείρεμα 1 ώρα + 20΄

Ο σεφ μαγειρεύει αυτό το φαγητό με την τεχνική του κονφί, σύμφωνα με την οποία διάφορων ειδών τρόφιμα σιγοψήνονται μέσα σε μπόλικο λάδι μέχρι να μαλακώσουν και να γίνουν πολύ τρυφερά.

Διαδικασία Σε μια φαρδιά κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο, τις σουπιές, τα ξερά κρεμμύδια, το σκόρδο, τον πελτέ, το θυμάρι και αλατοπίπερο και τα ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 3 - 4 λεπτά, ανακατεύοντας απαλά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά στο ελάχιστο και σιγομαγειρεύουμε για περίπου 1 ώρα, μέχρι να μαλακώσουν όλα τα υλικά.

Προσθέτουμε τον αρακά, το φρέσκο κρεμμύδι, το δυόσμο και το μάραθο, μετριάζουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει και ο αρακάς. Σερβίρουμε το φαγητό με τρυπητή κουτάλα και περιχύνουμε με όσο από το αρωματισμένο λάδι θέλουμε. Οσο φαγητό περισσέψει το φυλάμε σε βάζο καλυμμένο με το λάδι του στο ψυγείο. Μένει για μία εβδομάδα αναλλοίωτο και είναι εξαιρετικός μεζές.

Πηγή: gastronomos.gr