

# Γιουβέτσι με φρέσκια σουπιιά και το μελάني

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



photo: [Κική Τριανταφύλλη](#)

photo: [Κική Τριανταφύλλη](#)

## Υλικά για 6 άτομα

- **1 κιλό φρέσκες σουπιές**
- **500 γρ. κριθαράκι χοντρό**
- **2-3 πιπεριές Φλωρίνης κομμένες σε λωρίδες**
- **2 ξερά κρεμμύδια**
- **ελαιόλαδο**
- **αλάτι, πιπέρι, δενδρολίβανο**
- **1 κ.τ.γλ. κανέλα**
- **1 ποτήρι του κρασιού ξύδι**

## Εκτέλεση

Καθαρίζω τις σουπιές από τις μεμβράνες τους, αφαιρώ τα μάτια και το στόμα με το δόντι, ανοίγω την κοιλιά -κατά προτίμηση με το ψαλίδι-, πετάω τα εντόσθια, ξεχωρίζω προσεκτικά τη σακούλα με το μελάني της, για να μη σπάσει, και την βάζω σε ένα ποτήρι. Πιέζω την κοιλιά να βγει το κόκκαλο και την πλένω καλά εσωτερικά, να φύγει η άμμος. Κόβω τη σουπιιά σε μπουκιές και ξεπλένω τη σακούλα με το μελάني (προσοχή, μπορεί να έχει κι εκεί άμμο).

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνω το λάδι και τσιγαρίζω το ψιλοκομμένο κρεμμύδι με τις πιπεριές. Προσθέτω τα κομματάκια της σουπιιάς, ανακατεύω να σοταριστούν από όλες τις πλευρές και σβήνω με το ξύδι. Ρίχνω νερό τόσο ώστε να καλυφθούν και αφήνω να βράσουν περίπου 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν (δοκιμάζω με το πιρούνι). Όταν είναι έτοιμες, ρίχνω το κριθαράκι και το μελάني και προσθέτω νερό να σκεπαστεί το φαγητό. Δοκιμάζω, και όσο κρατάει ακόμα το ζυμαρικό, αλατοπιπερώνω (με μέτρο το αλάτι), ρίχνω την κανέλα και το δενδρολίβανο,

ανακατεύω καλά και αδειάζω το φαγητό σε ένα ταψάκι. Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° για 5-10 λεπτά ακόμη, βγάζω από το φούρνο, αφήνω το φαγητό να σταθεί για λίγο και σερβίρω.

Ρίχνω το μαύρο κριθαράκι σε άσπρο φόντο, το πασπαλίζω με ψιλοκομμένο άνηθο και μαϊντανό, βάζω κι άλλο χρώμα με ντοματίνια κομμένα στα δύο από δίπλα κι έχω ένα πιάτο ζωγραφιά.

Τι πίνουμε; Ενα ψηλό σωληνωτό ποτήρι, με ούζο αρωματικό και μπόλικά παγάκια, είναι ό,τι πρέπει.

*της Κικής Τριανταφύλλη*

**Περισσότερα εδώ:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)