

Σουπιές λεμονάτες με μαραθόριζα και πατάτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



SOUPRIES-LEMONATES_slider-430x575

Ένα πολύ νόστιμο πιάτο, ό,τι πρέπει για τις μέρες της νηστείας. Οι σουπιές μόνες τους είναι ωραίος μεζές για ουζάκι και τσίπουρο, αλλά παρέα με τις πατάτες γίνονται ένα πολύ χορταστικό κυρίως πιάτο.

Μερίδες:4-5 Χρόνος προετοιμασίας:30' Χρόνος μαγειρέματος:60' Έτοιμο σε:1:30'

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Γεωργία Κοφινά

Υλικά

- 1 κιλό σουπιές καθαρισμένες, σε μεγάλα κομμάτια
- 350γρ. μαραθόριζα, σε λεπτές φέτες
- 2-3 καρότα μέτρια, σε μπαστουνάκια
- 5-6 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 500γρ. πατάτες καθαρισμένες, σε λεπτές ροδέλες
- 1 κουτ. σούπας κορνφλάουρ
- 2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- χυμό από 1-2 λεμόνια
- αλάτι, πιπέρι

Για τις πατάτες

- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. γλυκού άνηθο ψιλοκομμένο
- χυμό από ½ λεμόνι
- 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι νερό ή ζωμό λαχανικών
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Για να ετοιμάσετε τις πατάτες, προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180-200 βαθμούς. Βάζετε σε μεγάλη λεκάνη όλα τα υλικά για τις πατάτες εκτός από το ζωμό λαχανικών και τα ανακατεύετε καλά για να καλυφθούν οι πατάτες. Τις στρώνετε σε ένα μεγάλο ταψί έτσι ώστε να ακουμπάει λίγο η μία πάνω στην άλλη. Θα πρέπει να υπάρχει μόνο μία στρώση από πατάτες στο ταψί. Τις περιχύνετε με το νερό ή το ζωμό και τις ψήνετε στο φούρνο για περίπου 1 ώρα.

Στο μεταξύ ετοιμάζετε τις σουπιές. Βάζετε τις σουπιές σε κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και αφήνετε να βγει το νερό τους και να απορροφηθεί. Ρίχνετε το ελαιόλαδο και τις σοτάρετε μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα. Προσθέτετε τη μαραθόριζα, τα κρεμμυδάκια, τα καρότα, αλάτι και πιπέρι και τα ανακατεύετε μέχρι να μαραθούν.

Ρίχνετε όσο νερό χρειάζεται για να σκεπαστούν τα υλικά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε τις σουπιές να σιγοβράσουν για περίπου 40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Ελέγχετε τα υγρά και, αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο νερό ακόμα. Στο τέλος το φαγητό πρέπει να μείνει με περίπου 1½ φλιτζάνι ζωμό.

Παίρνετε περίπου ½ φλιτζάνι ζωμό από τις σουπιές και το ανακατεύετε καλά με το χυμό λεμονιού και το κορνφλάουρ. Αδειάζετε το μίγμα στις σουπιές και βάζετε την κατσαρόλα στη φωτιά. Ανακατεύετε συνεχώς κουνώντας την κατσαρόλα μέχρι να πήξει η σάλτσα. Τοποθετείτε τις πατάτες στη μέση των πιάτων και από πάνω σερβίρετε τις σουπιές με τα λαχανικά.

Πηγή: olivemagazine.gr