20 Σεπτεμβρίου 2013

Καλαμάρι στιφάδο με κρασί από τον Ηλία



Υλικά

για 6 άτομα

2 κονσέρβες καλαμάρι σε φυσικό χυμό

800 γραμ μικρά κρεμμυδάκια καλά καθαρισμένα

3 κουτ σούπας πελτέ

1 φλιτζ τσαγιού ελαιόλαδο

1 κρασοπότηρο λευκό κρασί

1 πρέζα κανέλα

4-5 γαρίφαλα

4 κόκκοι μπαχάρι

1 φύλλο δάφνης

αλάτι, πιπέρι

Βγάζετε το καλαμάρι από τις κονσέρβες, αφαιρείτε το κόκαλα και το κόβετε σε χοντρά κομμάτια.

Σε μια μέτρια κατσαρόλα ρίχνετε το ελαιόλαδο και ρίχνετε τα κρεμμυδάκια και τα σοτάρετε καλά μέχρι να γυαλίσουν χωρίς να πάρουν χρώμα.

Ρίχνετε μέσα τα κομμάτια του καλαμαριού, σοτάρετε ακόμα για 2-3 λεπτά και σβήνετε με το κρασί.

Αλατοπιπερώνετε ρίχνετε τη κανέλα, το γαρίφαλο, το μπαχάρι και τη δάφνη και αφήνετε να πάρει βράση.

Διαλύετε τον πελτέ σε 2 ποτήρια νερό και τον αδειάζετε στη κατσαρόλα. Μόλις πάρει βράση το μίγμα χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε τη κατσαρόλα και μαγειρεύετε για 45 λεπτά περίπου και μέχρι τα κρεμμυδάκια να γίνουν τρυφερά.

Πηγή: dia-trofis.gr