18 Οκτωβρίου 2013

Σουπιές Γιαχνί με κάππαρη και ούζο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 1 ώρα
Για 6 άτομα

Υλικά:
-4 φρέσκιες σουπιές
-3 ντομάτες
-1 πιπεριά κόκκινη
-1 σκελίδα σκόρδο
-2 φλ.κάππαρη
-λίγος μαϊντανός
-1/2 κούπα ελαιόλαδο
-λίγο αλάτι

Καθαρίζουμε τις σουπιές, αφαιρούμε το κεφάλι τους, τις πλένουμε και κόβουμε το σώμα τους στα τέσσερα και τα κεφάλια τους στη μέση. Βάζουμε την κάππαρη σε ένα μπολ με ζεστό νερό, περίπου 1 ώρα και αλλάζουμε το νερό ακόμα δύο φορές, μέχρι να ξαρμυρίσει.

Αχνίζουμε στο ελαιόλαδο την πιπεριά κομμένη σε καβάκια και το κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Προσθέτουμε το σκόρδο σε φετάκια και τις σουπιές. Ανακατεύουμε και αχνίζουμε όλα τα υλικά μαζί για 5΄-6΄ σε δυνατή φωτιά. Σβήνουμε το φαγητό

με το ούζο, περιμένουμε 1΄-2΄ να εξατμισθεί το αλκοόλ και προσθέτουμε την κάππαρη, τις ντομάτες περασμένες από το χοντρό τρίφτη, το μαϊντανό χοντροκομμένο και το αλάτι.

Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 30΄ μέχρι να σωθούν τα υγρά, να μαλακώσουν οι σουπιές και να μείνουν με το λάδι τους.

Οι νηστίσιμες συνταγές του Βασίλη Καλλίδη για τη Σαρακοστή



Πηγή: *missbloom.gr*