16 Μαΐου 2014

Σουπιές κρασάτες με ξερά δαμάσκηνα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Νόστιμες ιδέες για την τελική ευθεία της μεγάλης νηστείας.

Υλικά

- 1½ κιλό σουπιές, φρέσκες ή κατεψυγμένες
- 1½ φλιτζ. τσαγιού κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένη
- 1 κονσέρβα ολόκληρα ντοματάκια (400 γρ.), χτυπημένα στο μούλτι 1 – 2 φορές
- 1 φλιτζ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- 2/3 φλιτζ. τσαγιού δαμάσκηνα ξερά, χωρίς κουκούτσι, κομμένα σε μικρότερα κομμάτια, ανακατεμένα με 1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
- 1 κουτ. σούπας κεδροκούκουτσα*
- 2 γαρίφαλα
- 2 μεγάλα κομμάτια από φλούδες πορτοκαλιού (αφαιρούμε με ένα κουταλάκι όσο γίνεται το άσπρο εσωτερικό)
- 1/4 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο**
- 3 ποτήρια νερό
- τα φύλλα και τα τρυφερά κοτσάνια από 1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένα
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Μερίδες 6
Προετοιμασία 40΄ Ψήσιμο 1 ώρα+20΄

Συνταγή ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Διαδικασία Οι κατεψυγμένες σουπιές είναι συνήθως καθαρισμένες. Μάλιστα, στην αγορά θα βρούμε και κατεψυγμένες σουπιές με το μελάνι τους σε ξεχωριστό σακουλάκι μέσα στη συσκευασία. Αν πάρουμε φρέσκες σουπιές, τις καθαρίζουμε ως εξής: Με ένα πολύ κοφτερό μαχαίρι, κάνουμε μια τομή στη ράχη τους κατά μήκος της μιας άκρης του κοκάλου και το αφαιρούμε. Βάζουμε τη μύτη του μαχαιριού προσεκτικά μέσα στην κοιλιά και κόβουμε κατά μήκος, ώστε να ανοίξουν οι σουπιές. Από την ανοιχτή κοιλιά, τραβάμε προσεκτικά το κεφάλι με τα εντόσθια που είναι κολλημένα πάνω του. Κόβουμε τα πλοκάμια από το κεφάλι και τα κρατάμε, ενώ πετάμε το κεφάλι και τα εντόσθια. Αφαιρούμε τη χαρακτηριστική ιριδίζουσα σακούλα με το μελάνι με πολλή προσοχή, για να μη μας ανοίξει. Βάζουμε τις σακούλες με το μελάνι σε ένα μπολάκι και τις σπάμε με ένα πιρούνι για να πάρουμε το μελάνι. Για να σπάσουν καλά οι σακούλες, μπορούμε να τις χτυπήσουμε στο μπλέντερ με λίγο από το κρασί που θα χρησιμοποιήσουμε στη συνταγή. Πλένουμε πολύ καλά τις σουπιές, τις κόβουμε σε κομμάτια των 3 εκ., τις αλατίζουμε και τις αφήνουμε σε σουρωτήρι στο ψυγείο μέχρι να τις μαγειρέψουμε.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν, για περίπου 5 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε τις σουπιές, τις σοτάρουμε για 5 λεπτά και ρίχνουμε το σκόρδο. Σβήνουμε με το κρασί και σε 1 λεπτό προσθέτουμε την ντομάτα, το μελάνι, τα κεδροκούκουτσα, τα γαρίφαλα, τις φλούδες του πορτοκαλιού και το νερό.

Όταν τα υγρά πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για περίπου 1 ώρα και 10 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι σουπιές. Περίπου 20 λεπτά πριν κατεβάσουμε το φαγητό από τη φωτιά, προσθέτουμε τα δαμάσκηνα. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αφαιρούμε τις πορτοκαλόφλουδες, τα κεδροκούκουτσα και τα γαρίφαλα και προσθέτουμε το μαϊντανό. Δοκιμάζουμε το αλάτι, προσθέτουμε πιπέρι και συνοδεύουμε με τηγανητές πατάτες ή πιλάφι.

* Συμβουλή

Λέγεται και ευρωπαϊκός κέδρος. Τα βρίσκουμε σε καλά μπαχαράδικα αλλά και σε σούπερ μάρκετ. Εναλλακτικά, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε 1 κουτ. σούπας ξερό δεντρολίβανο καλά κοπανισμένο στο γουδί, με διαφορετικό αλλά εξίσου νόστιμο αποτέλεσμα.

** Γίνεται και άλαδο.

Πηγή: gastronomos.gr