6 Μαρτίου 2015

# Σήμερα, σουπιές: με σπανάκι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

*Photo: kalisasorexi.com*

της Στέλλας Αλαφούζου.

Αγαπώ και τα δύο βασικά υλικά της συνταγής. Τα τελευταία χρόνια μου το ζητούν αυτό το φαγητό όσοι το έχουν δοκιμάσει από εμένα και γι’ αυτό σας δίνω τη συνταγή.
Υλικά για 4 άτομα:

2 κιλά σπανάκι
4 φρέσκα κρεμμυδάκια
16 σουπιές
4 δαφνόφυλλα
1 ποτήρι λευκό κρασί
2 κούπες χυμό ντομάτας
αλάτι και πιπέρι
Καθαρίζω και πλένω καλά το σπανάκι. Το κόβω σε μεγάλα κομμάτια με το χέρι και δίχως μαχαίρι. Καθαρίζω καλά τις σουπιές και κόβω σε μικρά κομμάτια. Ψιλοκόβω

και το κρεμμυδάκι.

Σε μεγάλη κατσαρόλα τσιγαρίζω το κρεμμυδάκι και τα δαφνόφυλλα. Ρίχνω τις σουπιές. Σβήνω με το κρασί και αφήνω για 10 λεπτά να βράσουν. Σιγά σιγά προσθέτω το σπανάκι. Ο όγκος του με τρομάζει, όμως ανακατεύοντας μαραίνεται. Προσθέτω αλάτι και πιπέρι. Τέλος, τον χυμό ντομάτας και αφήνω να βράσουν για 15 περίπου λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Απεχθάνομαι τον άνηθο και γι’ αυτό δεν τον αναφέρω. Αν σας αρέσει προσθέστε στο σερβίρισμα παρέα με φρεσκοτριμμένα χρωματιστά πιπέρια. Εγώ στο πιάτο ρίχνω έναν ολόκληρο κόκκο πιπεριού από κάθε χρώμα.

**Πηγή**: bostanistas.gr