

## Σουπιές με τσιγαριστά χόρτα και σιτάρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Υλικά συνταγής

- **4** καθαρισμένες σουπιές
- **1/4 φλ.** ελαιόλαδο
- **1** ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- **5-6** φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους, χοντροκομμένα
- **1** κιλό χόρτα διάφορα (άγρια, σπανάκι, λάπαθα, σέσκουλα, καυκαλίθρες, μυρώνια)
- **1 κ.σ.** πελτέ ντομάτας
- άνηθο ψιλοκομμένο
- **1 -1/2 φλιτζ** σιτάρι
- **1 φλ.** Μακεδονικό Ταχίνι ολικής άλεσης
- χυμό από 1 λεμόνι
- αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση

Μουσκεύουμε το σιτάρι σε μπόλικο νερό για 1 ώρα. Το στραγγίζουμε. Το βάζουμε

σε κατσαρόλα και το σκεπάζουμε με νερό. Βάζουμε καπάκι και το βράζουμε για 40´ σε χαμηλή φωτιά να μαλακώσει. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε καλά τις σουπιές για 5´-6´ να πιουν τα υγρά τους και να αλλάξουν χρώμα.

Προσθέτουμε το κρεμμύδι και το αφήνουμε να μαραθεί για 5´-6´. Ρίχνουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα χόρτα. Προσθέτουμε τον πελτέ και 1/2 φλιτζ. νερό. Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για 15´-20´ μέχρι να μαλακώσουν οι σουπιές. Τέλος προσθέτουμε το σιτάρι και τα μυρωδικά. Αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε για λίγα λεπτά μέχρι το σιτάρι να ρουφήξει τα υγρά του φαγητού. Αραιώνουμε το ταχίни με λίγο νερό και το λεμόνι, περιχύνουμε το φαγητό και ανακατεύουμε.

Βγαίνει πηχτό, χωρίς σάλτσα και είναι τέλειο!

Μερίδες: 6

Χρόνος Προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος Μαγειρέματος: 30 λεπτά

**Πηγή:** [argiro.gr](http://argiro.gr)