

4 Απριλίου 2016

Σουπιές με σπανάκι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νόστιμο και θρεπτικό πιάτο

Υλικά για 2-4 άτομα

- 1 κιλό σουπιές
- 1 κιλό σπανάκι
- 3 ματσάκια μαϊντανό
- 1 ποτήρι νερό
- 1/2 λεμόνι
- λάδι
- αλάτι
- πιπέρι

Εκτέλεση

1. Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά τις σουπιές και τις κόβουμε σε κομμάτια. Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό και στύβουμε το λεμόνι.
2. Στη συνέχεια, τοποθετούμε το μαϊντανό και τις σουπιές στην κατσαρόλα, χωρίς νερό ή λάδι, επειδή οι σουπιές θα βγάλουν τα υγρά τους. Μόλις ζεσταθούν λιγάκι, ρίχνουμε το λάδι, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε το φαγητό για λίγο.
3. Δύο με τρία λεπτά μετά προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό και αφήνουμε τις σουπιές να σιγοβράσουν για περίπου 40 λεπτά σε σιγανή φωτιά.
4. Ρίχνουμε και το σπανάκι ψιλοκομμένο και έπειτα από 10 λεπτά ανακατεύουμε.
5. Το αλάτι το βάζουμε στο τέλος του μαγειρέματος για να μην σφίξει το φαγητό. Επίσης, βάζουμε πιπέρι και σβήνουμε το φαγητό με το λεμόνι.

Πηγή: newsbeast.gr