25 Ιουλίου 2018

Καλαμάρι με γέμιση απο σπανάκι και γαρίδες

Το καλαμάρι που κατά την μεσαιωνική ελληνική ονομαζόταν καλαμάριον ονομάστηκε έτσι χάρη στο σώμα του που μοιάζει με μελανοδοχείο. Αποτελεί

εξαιρετικό έδεσμα κυρίως συνοδεία ούζου κατά τους θερινούς μήνες μαζί με τα ξαδερφάκια τους σουπιές και χταπόδια.

Υλικά για 4 μερίδες

8 μεγάλα καλαμάρια (περίπου 1,5 κιλό αγορά)
200 γραμμάρια γαρίδες
200 γραμμάρια σπανάκι
150 γραμμάρια ρύζι καστανό
2 ξερά κρεμμύδια
1 μικρό πράσο (μόνο το άσπρο μέρος)
1 κουταλάκι ρίγανη ή/και θυμάρι
1 κουταλάκι μουστάρδα
2 ώριμες ντομάτες τριμμένες
12 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση:

Το σκούρο ρύζι αφού το αφήσουμε για 2-3 ώρες σε χλιαρό νερό στη συνέχεια το βράζουμε για 5 μόνο λεπτά.

Με το μισό λάδι σοτάρουμε πρώτα το κρεμμύδι με το πράσο ψιλοκομμένο και στη συνέχεια προσθέτουμε τις γαρίδες κομμένες. Στο σημείο αυτό μπορούμε να προσθέσουμε και λίγα από τα πλοκάμια από τα καλαμάρια.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το μισοβρασμένο ρύζι, το σπανάκι, το μαϊντανό, και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 5 επιπλέον λεπτά. Έπειτα προσθέτουμε τις τριμμένες ντομάτες και αφήνουμε να σιγοβράσει για 2 επιπλέον λεπτά προσθέτοντας λίγο αλάτι και πιπέρι.

Με το μίγμα αυτό γεμίζουμε τα καλαμάρια και τα κλείνουμε με μια οδοντογλυφίδα. Προσοχή δεν θα τα παραγεμίσουμε για να μην σκάσουν. Μπορούμε επίσης να κάνουμε 2 – 3 τρύπες με την οδοντογλυφίδα σε κάθε καλαμάρι πριν τα βάλουμε στο φούρνο.

Σε ένα μπολ, προσθέτουμε 1 φλιτζάνι νερό, τη μουστάρδα, το υπόλοιπο λάδι, τη ρίγανη και το αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε τα καλαμάρια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 250 βαθμούς στην κάτω σχάρα για περίπου 40-45 λεπτά.
Ευάγγελος Ζουμπανέας

Πηγή: *diatrofi.gr*