18 Απριλίου 2019

Σουπιές γιαχνί με άγρια χόρτα

Υλικά
1 κιλό σουπιές, καθαρισμένες
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι,
σε ψιλά καρέ
1 πράσο
8 φρέσκα κρεμμυδάκια
1/2 κιλό ζοχιά, καθαρισμένα
1/2 κιλό ραδίκια
1 μάτσο μάραθο
3 σκελίδες σκόρδου
2/3 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
χυμός από 1 λεμόνι
αλάτι, πιπέρι μαύρο
Διαδικασία
Βάζουμε τις σουπιές σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε 3 φλιτζάνια νερό και τις βράζουμε σε μέτρια φωτιά, για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Προσοχή, δοκιμάζουμε γιατί δεν θέλουμε να παραβράσουν και να γίνουν σαν σχοινί. Τις σουρώνουμε (κρατάμε 1 ποτήρι ζωμό) και τις κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια.

Στο μεταξύ, πλένουμε, καθαρίζουμε και κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια τα χορταρικά. Το μάραθο, τα κρεμμυδάκια, το κρεμμύδι και το πράσο τα ψιλοκόβουμε.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα τσιγαρίζουμε στο λάδι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, το κρεμμύδι, τα κρεμμυδάκια και το πράσο μέχρι να ροδίσουν απαλά. Προσθέτουμε το σκόρδο, τσιγαρίζουμε για λίγο ακόμη και ρίχνουμε τα ζοχιά και τα ραδίκια. Αλατίζουμε, ανακατεύουμε να λαδωθούν και να αρχίσουν να μαραίνονται. Μετά προσθέτουμε το 1 ποτήρι ζωμό που κρατήσαμε (όχι παραπάνω, γιατί τα χόρτα θα βγάλουν τα δικά τους υγρά) και σκεπάζουμε. Μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν τα χόρτα – ο χρόνος εξαρτάται από το πόσο σκληρά είναι. Παρακολουθούμε μήπως χρειαστεί να προσθέσουμε νερό, αν και κατά πάσα πιθανότητα το φαγητό θα είναι εντάξει από υγρά. Μάλιστα, μόλις αρχίσουν να μαλακώνουν τα χόρτα, καλό είναι να ξεσκεπάσουμε την κατσαρόλα ώστε να εξατμιστούν τα παραπανίσια υγρά. Τα τελευταία 2 – 3 λεπτά ρίχνουμε τις σουπιές, το λεμόνι και το μάραθο, αλατίζουμε αν χρειάζεται και πιπερώνουμε. Τρώγεται ζεστό, χλιαρό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Πηγή: gastronomos.gr