

23 Οκτωβρίου 2022

## Σουπιές με Σπανάκι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



#### Υλικά:

1 κιλό σουπιές  
1 κιλό σπανάκι  
15 κρεμμυδάκια φρέσκα  
1 ματσάκι άνηθο  
1 ματσάκι μάραθο  
Λίγα φυλλαράκια δυόσμο  
300 γρ. λάδι  
Αλάτι, Πιπέρι, Ρίγανη  
Κύμινο  
Χυμό από 1 λεμόνι

#### Εκτέλεση:

Ζεματίζουμε τις σουπιές και τις κόβουμε κομμάτια κατά την αρεσκεία μας. Κατόπιν καθαρίζουμε, κόβουμε και πλένουμε καλά τα σπανάκια. Τα ζεματίζουμε κι αυτά, ίσα που τα βουτάμε στο ζεστό νερό. Τα βγάζουμε και τα στραγγίζουμε. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο και το μάραθο. Ρίχνουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια και τις σουπιές. Έπειτα, ρίχνουμε το σπανάκι. Προσθέτουμε και μία κουταλιά ζωμό από τις σουπιές καθώς και το αλάτι. Μόλις πάρει βράση το περιεχόμενο της κατσαρόλας, προσθέτουμε τον άνηθο και το μάραθο. Δεν βάζουμε πολύ ζωμό ή νερό γιατί τα σπανάκια βγάζουν το δικό τους και βράζουν γρήγορα. Ρίχνουμε τα μπαχαρικά και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Περιμένουμε ώσπου να εξατμιστούν τα υγρά και να μείνει με το λάδι. Προσθέτουμε το λεμόνι 1 λεπτό πριν κατεβάσουμε το φαγητό από τη φωτιά.

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