

9 Μαΐου 2019

Γιουβέτσι με σουπιές

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



Η Εύη Βουτσινά μαγείρεψε για εμάς ένα πολύ νόστιμο φαγητό.

Υλικά

- 1 κιλό σουπιές, καθαρισμένες, κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
- 2 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 150 ml κόκκινο κρασί, ξηρό
- 140 ml ελαιόλαδο

- 1 ½ κουτ. σούπας ντοματοπελτές , διαλυμένος σε 1 ποτήρι νερό
- αλάτι, πιπέρι
- 10 κόκκους μπαχάρι, καλά κοπανισμένους
- 250 – 300 γρ. κριθαράκι, χονδρό
- 1/3 μάτσο μαϊντανός ψιλοκομμένος ή φρέσκια ρίγανη

Μερίδες 4

Προετοιμασία 20´

Μαγείρεμα 50´

Διαδικασία

Σε μια ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα από το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τις σουπιές με το κρεμμύδι και το μπαχάρι για περίπου 2 – 3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν λίγο και να εξατμιστούν τα υγρά που θα βγάλουν.

“Σβήνουμε” με το κρασί, πασπαλίζουμε με πιπέρι και ανακατεύουμε 1 – 2 λεπτά, μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Ρίχνουμε την ντομάτα και ανακατεύουμε για περίπου άλλα 1 – 2 λεπτά. Περιχύνουμε με βραστό νερό τόσο όσο να καλύπτει καλά τις σουπιές, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία σε μέτρια φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για περίπου 25 – 30 λεπτά μέχρι είναι σχεδόν έτοιμες οι σουπιές. Περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο, ρίχνουμε το κριθαράκι και 1 κουτ. γλυκού αλάτι, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 20 λεπτά, ή μέχρι να βράσει το κριθαράκι όπως μας αρέσει.

Ελέγχουμε κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος και αν χρειάζεται, προσθέτουμε λίγο βραστό νερό, ώστε στο τέλος να είναι μελάτο. Το αποσύρουμε και πασπαλίζουμε με μαϊντανό ή ρίγανη.

Συμβουλή: Αν σας αρέσει το μελάι της σουπιάς βάζεται αυτό, αντί για την ντομάτα. Το φαγητό θα γίνει μαύρο αλλά απίστευτα νόστιμο. Μπορείτε να βάλετε τα μελάνια από τις μισές σουπιές.

Πηγή: gastronomos.gr