

28 Μαρτίου 2020

Σουπιές με σέσκουλα

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



Υλικά συνταγής

- **1½ κιλό** σουπιές καθαρισμένες
- **500 γραμμ.** σέσκουλα
- **3** μεγάλα κρεμμύδια
- **1 φλ. τσαγιού** λευκό κρασί
- **3 σκελίδες** σκόρδο
- **1 φλ. τσαγιού** ελιές πράσινες (χωρίς το κουκούτσι)
- **2/3 φλ. τσαγιού** λάδι
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Πρέπει να δοκιμάσετε οπωσδήποτε αυτή τη θαλασσινή νοστιμιά!

Εκτέλεση

- 1.** Πλένουμε καλά τις σουπιές και τις κόβουμε σε κομμάτια. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το λάδι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια χοντροκομμένα, μαζί με τις σουπιές και το σκόρδο. Τα αφήνουμε να ροδίσουν ανακατεύοντας.
- 2.** Αφού ροδίσουν τα υλικά, σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε λίγο νερό, ίσα να τα μισοσκεπάζει. Κλείνουμε την κατσαρόλα και τα αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν οι σουπιές.
- 3.** Τότε ρίχνουμε και τα σέσκουλα μαζί με τις ελιές. Αλατοπιπερώνουμε και συνεχίζουμε το βράσιμο για 15΄, ώσπου το φαγητό να μείνει σχεδόν με το λάδι του.

Μερίδες: 6

Χρόνος Προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος Ψησίματος: 60 λεπτά

Πηγή: argiro.gr