

22 Ιουνίου 2020

## Θαλασσινά γιαχνί

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



Τα καλαμάρια και γενικά τα κεφαλοπόδαρα είναι καλό να μην τα μαγειρεύουμε αμέσως. Τα καθαρίζουμε (αφαιρούμε το “κόκκαλο”, τα εντόσθια, το στόμα και τα μάτια) και τα καταψύχουμε για 2-3 βδομάδες για να “σιτέψουν”. Επίσης προτιμήστε καλαμάρια και όχι θράψαλα για πιο γευστικό αποτέλεσμα.

## ΥΛΙΚΑ

500γρ. σουπιές

500γρ. καλαμαράκια

1 κιλό κρεμμύδια κομμένα σε φέτες

1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη

500γρ. ντομάτες φρέσκες ή κονκασέ

1 λεμόνι (ο χυμός του)

1 1/3 φλιτζ. ελαιόλαδο

1-2 φύλλα δάφνης

4-5 κόκκους μπαχάρι

αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά τις σουπιές και τις κόβουμε σε ροδέλες (κρατάμε το μελάνι τους και το προσθέτουμε στο τέλος ή το κρατάμε για να φτιάξουμε φρέσκα ζυμαρικά με αυτό). Πλένουμε τα καλαμαράκια και τα κόβουμε κι αυτά σε ροδέλες. Βάζουμε σε μία κατσαρόλα το λάδι και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε τις σουπιές και τα καλαμαράκια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα. Προσθέτουμε το σκόρδο, τη ντομάτα, το λεμόνι, τη δάφνη, το μπαχάρι, αλάτι και πιπέρι. Μόλις τα υλικά πάρουν βράση, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν οι σουπιές, περίπου 30 με 40 λεπτά. Ρίχνουμε νερό αν χρειαστεί. Σερβίρουμε ζεστά.

Τιπ. Η ζαχαρίτσα τους πάει πολύ. Μισή κουταλίτσα ζάχαρη για θαλασσινά σκέτη γλύκα.

Γράφτηκε από: [Μαρία Λημναίου](#)

Πηγή: [lesvoskitchen.gr](http://lesvoskitchen.gr)