

7 Μαρτίου 2020

## Καλαμαράκια γεμιστά με σπανακόρυζο

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





Τα γεμιστά καλαμαράκια είναι από τα πιο νόστιμα πιάτα. Σε αυτή τη συνταγή επιλέγουμε να τα γεμίσουμε με σπανακόρυζο δημιουργώντας ένα ακόμη πιο ξεχωριστό φαγητό.

Μερίδες:5-6

Χρόνος προετοιμασίας:20΄

Χρόνος μαγειρέματος:1:10΄

Έτοιμο σε:1:30΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Γεωργία Κοφινά

## **Υλικά**

- 1½ κιλό καλαμαράκια μέτρια, καθαρισμένα, πλυμένα
- 2½ φλιτζάνια (περίπου) ζωμό λαχανικών ή νερό
- χυμό από 1-2 λεμόνια
- 1 κουτ. γλυκού κορνφλάουρ

## Για τη γέμιση

- 300γρ. σπανάκι καθαρισμένο, πλυμένο, χοντροκομμένο
- 2-3 κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα (ή 1 κρεμμύδι μικρό)
- 2 κουτ. σούπας άνηθο ψιλοκομμένο
- ¾ φλιτζανιού ρύζι καρολίνα
- 2 κουτ. σούπας κουκουναρόσπορους (προαιρετικά)
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

## Διαδικασία

Ετοιμάζετε τη γέμιση: Ψιλοκόβετε τα κεφαλάκια και τα πλοκάμια των καλαμαριών και τα σοτάρετε στο μισό λάδι μέχρι να βγάλουν το νερό τους. Αφήνετε να πιουν το νερό τους και προσθέτετε τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο και το σπανάκι.

Σιγοβράζετε για 2-3 λεπτά μέχρι να μαραθεί το σπανάκι και προσθέτετε το ρύζι, τους κουκουναρόσπορους (αν χρησιμοποιήσετε), αλάτι και πιπέρι. Αφήνετε το μίγμα να σιγοβράσει μέχρι να πιει το νερό του και το κατεβάζετε από τη φωτιά.

Παίρνετε ένα ένα τα καλαμαράκια και τα γεμίζετε μόνο μέχρι τα δύο τρίτα με το σπανακόρυζο για να αφήσετε περιθώριο να φουσκώσει το ρύζι. Κλείνετε τις άκρες με οδοντογλυφίδα.

Τοποθετείτε τα καλαμαράκια δίπλα δίπλα στην κατσαρόλα και τα περιχύνετε με το υπόλοιπο λάδι και το ζωμό λαχανικών. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει περίπου για 40-50 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα καλαμαράκια. Πρέπει να μείνει περίπου ενάμισι φλιτζάνι ζωμός στην κατσαρόλα οπότε, αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο νερό κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

Διαλύετε το κορνφλάουρ στο λεμόνι και προσθέτετε τέσσερις με πέντε κουταλιές της σούπας από το ζωμό του φαγητού. Ανακατεύετε καλά και περιχύνετε το φαγητό με το μίγμα. Κουνάτε λίγο την κατσαρόλα να ομογενοποιηθούν τα υγρά και αφήνετε να σιγοβράσει για λίγο μέχρι να πήξει η σάλτσα.

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