

Κους κους με «ταλιατέλες» σουπιάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[kouskousstaliatessoupias_30f2d355d9d6eb57832493b071d19fc5](#)

- **Προετοιμασία:** 45 λεπτά
- **Μαγείρεμα:** 35 - 40 λεπτά
- **Μερίδες:** 6
- **Δυσκολία:** μέτριο

Υλικά συνταγής

- 3 σουπιές: γύρω στα 1.200 γρ. συνολικά
- αλάτι: λίγο
- ελαιόλαδο: για το άλειμμα και το ψήσιμο
- Για το κους κους
- κους κους: 500 γρ.
- καρότα: 130 γρ. κομμένα σε κυβάκια
- κολοκύθια: 180 γρ. κομμένα σε κυβάκια
- ελαιόλαδο: 100 ml
- κρασί: 1/2 ποτήρι, όπου θα διαλύσουμε το μελάνι της σουπιάς
- κρεμμυδάκια για στιφάδο: 250 γρ. ψιλοκομμένα
- μαϊντανός: 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένος
- αλάτι: λίγο
- πιπέρι: φρεσκοτριμμένο
- ζωμός караβίδας: 800 ml

Εκτέλεση συνταγής

1. Καθαρίζετε τις σουπιές από το δέρμα και τα εντόσθια. Κρατάτε τη μία σακούλα με το μελάνι (τις άλλες μπορείτε να τις φυλάξετε στην κατάψυξη για άλλη φορά). Ανοίγετε τελείως τις σουπιές και τις κόβετε λοξά σε όσο λεπτότερες λωρίδες μπορείτε για να μοιάζουν με ταλιατέλες.

2. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα κρεμμυδάκια. Προσθέτετε το κους κους και ανακατεύετε καλά. Σβήνετε με το κρασί και το μελάι. Χαμηλώνετε τη φωτιά και προσθέτετε το καρότο και το κολοκύθι, ανακατεύοντας πάντα. Αλατοπιπερώνετε και ρίχνετε το ζυμό σιγά σιγά. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και μαγειρεύετε το κους κους, με προσοχή να μη βράσει πάρα πολύ και να μείνει σπυρωτό. Προσθέτετε και τον μαϊντανό.
3. Αλείφετε τις σουπιές με λάδι και τις αλατίζετε ελαφρά. Λαδώνετε ένα αντικολλητικό ταψί που να τις χωρά και τις ψήνετε, ανακατεύοντας, να πάρουν χρώμα απ' όλες τις πλευρές.
4. Σερβίρετε στο κέντρο το κους κους με τσέρκι και μοιράζετε από πάνω τις «ταλιατέλες» σουπιάς. Ραντίζετε με λίγο ελαιόλαδο και γαρνίρετε με μαϊντανό.

Πηγή: icookgreek.com