

16 Νοεμβρίου 2016

Σουπιές φρικασέ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Προετοιμασία: 20 λεπτά Μαγείρεμα: 25 - 30 λεπτά

Υλικά

- Σουπιά 1 1/2 κιλό
- Σπανάκι 1 1/2 κιλό
- Μαρούλι 3 τεμ φιλοκομμένα
- Άνηθο 1 ματσάκι φιλοκομμένο
- Κρεμμύδι ξερό 1 μεγάλο φιλοκομμένο
- Κρεμμύδια φρέσκα 4 τεμ φιλοκομμένα
- Ελαιόλαδο 6 - 7 κουταλιές σούπας
- Αλάτι - πιπέρι - δυόσμο
- Φύλλο δάφνης 1 τεμ
- Κρεμμύδι 1 μικρό για το βράσιμο
- Λεμόνι για το σερβίρισμα

Οδηγίες

Καθαρίζουμε την σουπιά , την πλένουμε και την βράζουμε για 15 λεπτά σε αλατισμένο νερό μαζί με το φύλλο δάφνης και το μικρό κρεμμύδι. Αφού μαλακώσει την στραγγίζουμε, την αφήνουμε να κρυώσει και την κόβουμε σε μικρότερα κομμάτια (το νερό που έβρασε το κρατάμε). Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε όλα τα κρεμμύδια, προσθέτουμε τα κομμάτια της σουπιάς, τα σοτάρουμε όλα μαζί και τέλος βάζουμε το σπανάκι (πλυμένο , καθαρισμένο) και τα φιλοκομμένα μαρούλια. Τα σοτάρουμε όλα μαζί, αλατοπιπερώνουμε, βάζουμε τον δυόσμο, τον άνηθο, ανακατεύουμε και τέλος βάζουμε λίγο από το ζουμί που βράσαμε την σουπιά (όσο χρειάζεται ίσα να σκεπάζει το φαγητό μας) κι αφήνουμε να ψηθεί για 15 - 20 λεπτά. Σερβίρεται ζεστό με λεμονάκι και το απολαμβάνουμε.

Πηγή: chefoulis.gr