

23 Δεκεμβρίου 2018

Σουπιές τηγανητές και ξιδάτες με δεντρολίβανο

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





Υλικά

1 κιλό σουπιές, φρέσκες ή κατεψυγμένες, καθαρισμένες και κομμένες σε μέτρια κομμάτια (περίπου 2 - 3 εκ.)

100 ml ξίδι (κατά προτίμηση από λευκό κρασί)

50 ml λευκό, ξηρό κρασί

τα φύλλα από 1 κλαράκι φρέσκο δεντρολίβανο (σε ορισμένα μόνο σούπερ μάρκετ), ψιλοκομμένα, ή 1/2 κουτ. σούπας δεντρολίβανο ξερό, καλά κοπανισμένο αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

αλεύρι, για το αλεύρωμα + 1 κοφτή κουτ. σούπας επιπλέον

Διαδικασία

Σε ένα τηγάνι βάζουμε 2 εκ. ελαιόλαδο από τον πάτο του, σε δυνατή φωτιά, να ζεσταθεί καλά. Εν τω μεταξύ, βάζουμε σε μπολ το αλεύρι και αλευρώνουμε ελαφρώς τις σουπιές. Τις τινάζουμε να φύγει το περιττό αλεύρι και τις τηγανίζουμε καλά απ' όλες τις πλευρές μέχρι να χρυσίσουν και να μαλακώσουν.

Τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίξουν από το λάδι. Αδειάζουμε από το τηγάνι το περισσότερο ελαιόλαδο από το τηγάνισμα και αφήνουμε ελάχιστο. Το βάζουμε πάλι σε δυνατή φωτιά, ρίχνουμε τη 1 κουταλιά αλεύρι και ανακατεύουμε να καβουρδιστεί λίγο και να χρυσίσει.

Προσθέτουμε το ξίδι, το κρασί και αμέσως ρίχνουμε τις σουπιές, σείουμε το σκεύος να πάει παντού η σάλτσα, προσθέτουμε αλατοπίπερο και το δεντρολίβανο και χαμηλώνουμε τη φωτιά στο ελάχιστο.

Αφήνουμε τις σουπιές στη σάλτσα να νοστιμίσουν για περίπου 4 - 5 λεπτά και σερβίρουμε

Πηγή: gastronomos.gr