

ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σουπιές
1 κιλό σπανάκι κομμένο-ζεματισμένο
1 κιλό κρεμμύδια
μαϊντανό, μπαχάρι
6-8 κρεμμυδάκια φρέσκα
1 κουτί ντοματάρια τεμαχισμένα
αλατοπίπερο
1 φύλλο δάφνης

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τις σουπιές και τις κόβουμε
Τις τρίβετε με σόδα και τις αφήνετε λίγο να μείνουν.
Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και
τα αχνίζετε με λίγο νεράκι. Ρίχνετε τη
ντομάτα, το μαϊντανό, αλατοπίπερο, σπανάκι
Τα ανακατεύετε καλά και τέλος βάζετε τις
σουπιές αφού τις πλύνετε καλά.
Μαγειρεύετε έως ότου γίνουν και αν θέλετε
χρησιμοποιείτε ένα φύλλο δάφνης

4 μερίδες