

Οι σουπιές με σπανάκι είναι ένα πεντανόστιμο νηστίσιμο φαγητό που μοσχοβολάει φρεσκάδα και θάλασσα. Θρεπτικό και νόστιμο πιάτο, μια καλή εναλλακτική όταν έχετε βαρεθεί τα ίδια και τα ίδια. Φτιάξτε αυτή τη συνταγή για σουπιές με σπανάκι εύκολα και γρήγορα!

## Τι θα χρειαστείτε

800γρ σπανάκι

600 γρ καθαρισμένες σουπιές

2 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες

1 πράσο σε ροδέλες

1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο σε φετάκια

1 μεγάλο φρέσκο κρεμμυδάκι

Μισό ματσάκι ψιλοκομμένο άνηθο ή ανάλογα τα γούστα σας

150 ml χυμό ντομάτας

Αλάτι και πιπέρι

Έλαιόλαδο

# Σουπιές με σπανάκι

## Εκτέλεση συνταγής

Σε κατσαρόλα ή στη χύτρα βάζουμε ελαιόλαδο και σωτάρουμε το κρεμμύδι σε φετάκια, το πράσο και στη συνέχεια το σκόρδο και το φρέσκο κρεμμυδάκι.

Προσθέτουμε τις σουπιές καθαρισμένες και χοντροκομμένες. Βάζουμε και το σπανάκι να μαραθεί. Τέλος προσθέτουμε τον άνηθο, τη ντομάτα, αλάτι και πιπέρι.

Κλείνουμε το καπάκι και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν οι σουπιές. Αν μαγειρεύουμε στη χύτρα, μόλις ανέβει η βαλβίδα σβήνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό επάνω στο μάτι μέχρι να πέσει η βαλβίδα μόνη της. Έτσι μαγειρεύεται με τη θερμοκρασία που έχει η χύτρα.

Σερβίρουμε αν θέλουμε με λίγο λεμόνι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγο φρέσκο άνηθο.

Καλή όρεξη!

# Σουπιές με σπανάκι

## Βήμα προς Βήμα

- 1 Σε κατσαρόλα ή στη χύτρα βάζουμε ελαιόλαδο και σωτάρουμε το κρεμμύδι σε φετάκια, το πράσο και στη συνέχεια το σκόρδο και το φρέσκο κρεμμυδάκι.-
- 2 Προσθέτουμε τις σουπιές καθαρισμένες και χοντροκομμένες.
- 3 Βάζουμε και το σπανάκι να μαραθεί.
- 4 Τέλος προσθέτουμε τον άνηθο, τη ντομάτα, αλάτι και πιπέρι.
- 5 Κλείνουμε το καπάκι και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν οι σουπιές.-
- 6 Σερβίρουμε αν θέλουμε με λίγο λεμόνι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγο φρέσκο άνηθο. Καλή όρεξη!