



# Ψητές σουπιές με λαχανικά

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις πατάτες

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170°C στον αέρα.
- Στρώνουμε ένα **ρηγό ταψί** με το ημίχονδρο αλάτι.
- Απλώνουμε τις πατάτες στο ταψί και βάζουμε στον φούρνο για 20 λεπτά (αναλόγως το μέγεθος οι πατάτες μας για να είναι έτοιμες θα πρέπει να τρυπιούνται εύκολα με ένα μαχαίρι).
- Αφαιρούμε από τον φούρνο, τις **κόβουμε** στη μέση και τις αφήνουμε να κρυώσουν για 10-15 λεπτά.
- Βάζουμε ένα **αντικολλητικό τηγάνι** σε δυνατή φωτιά, απλώνουμε τις πατάτες από την κομμένη πλευρά στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το αλάτι, το πιπέρι, το θυμάρι, το δενδρολίβανο και ανακατεύουμε 2-3 φορές με προσοχή να μην λιώσουν.
- Όταν πάρουν όμορφο χρυσαφί χρώμα, αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε να πάει παντού.

Για τις σουπιές

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Χαράσουμε τις σουπιές σε τετραγώνια 1 εκ. δημιουργώντας κάθετες και οριζόντιες γραμμές στην εξωτερική τους πλευρά. Προσέχουμε να μην κόψουμε βαθιά μέχρι την άλλη άκρη της σάρκας.
- Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Αλατοπιπερώνουμε τις σουπιές και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να χρυσαφίσουν βάζοντας στο τηγάνι πρώτα την πάνω πλευρά.
- Με μία **τσιμπίδα** αφαιρούμε τις σουπιές από το τηγάνι και τις μεταφέρουμε σε ένα ταψί φούρνου.
- Βάζουμε το ταψί στον φούρνο και ψήνουμε για 15-20 λεπτά.
- Παράλληλα, ρίχνουμε στο ίδιο τηγάνι το υπόλοιπο ελαιόλαδο και αφήνουμε να ζεσταθεί.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε λεπτές φέτες πάχους 1 εκ. Τις ρίχνουμε στο τηγάνι και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Αλατοπιπερώνουμε, σβήνουμε με το ούζο και περιμένουμε μέχρι να εξατμιστούν τα 2/3 του. Ανακατεύουμε και μεταφέρουμε σε ένα **μπολ**.
- Κόβουμε το μπρόκολο σε μπουκετάκια και τα **βράζουμε** σε μπόλικο αλατισμένο νερό για 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Σουρώνουμε καλά και μεταφέρουμε στο ίδιο μπολ που ρίξαμε τις πιπεριές.
- Προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού στο μπολ και ανακατεύουμε καλά με μία ξύλινη κουτάλα.
- Σερβίρουμε τις σουπιές με τις πιπεριές, το μπρόκολο, τις πατάτες και φέτες λεμονιού.

## Συστατικά

Για τις πατάτες

- 500 γρ. αλάτι, ημίχονδρο
- 500 γρ. πατάτες baby, με τη φλούδα, πλυμένες
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 5 γρ. θυμάρι, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 5 γρ. δεντρολίβανο, φρέσκο
- 50 γρ. βούτυρο

Για τις σουπιές

- 500 γρ. σουπιές, καθαρισμένες
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 50 γρ. ούζο
- 1 μπρόκολο
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 λεμόνι, σε φέτες

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

302 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	5.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	21.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	20%	28%	8%
5.9 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	- Αλάτι (γρ.)
7%	38%	23%	-%