



Ψητές σουπιές

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις πατάτες

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220° C στον αέρα.
- Βάζουμε τις πατάτες σε ένα ταψί και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το νερό, το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το μέλι, τον χυμό λεμονιού, τα σκόρδα ψιλοκομμένα, τη νοστιμιά και ανακατεύουμε.
- Περιχύνουμε τις πατάτες στο ταψί και ψήνουμε για 30-40 λεπτά.

Για τις σουπιές

- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά να κάψει καλά.
- Απλώνουμε τις σουπιές στον πάγκο εργασίας μας και χαράσσουμε με ένα μαχαίρι χιαστί στην εσωτερική επιφάνεια.
- Κόβουμε και τα πλοκάμια και σε μικρά κομμάτια και απλώνουμε τη νοστιμιά, το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε τις σουπιές σε δόσεις στο καυτό τηγάνι με το σημείο που χαράξαμε τις σουπιές και ψήνουμε 1-2 συνολικά την κάθε δόση.
- Σερβίρουμε με φέτες λεμονιού, μαϊντανό, ελαιόλαδο και πιπέρι.

Συστατικά

Για τις πατάτες

- 1 κιλό πατάτες
- 250 γρ. νερό
- 80 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. κοφτή μέλι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. κοφτή νοστιμιά

Για τις σουπιές

- 500 γρ. σουπιές, καθαρισμένες
- 1 κ.γ. νοστιμιά
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- λεμόνι, σε φέτες
- μαϊντανό
- ελαιόλαδο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

269 Θερμίδες (kcal)	12.0 Λιπαρά (γρ.)	1.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	17%	9%	10%
3.5 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
4%	26%	6%	30%