

ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ Α.Β.Ε.Ε.



Σουπιές με μάραθο και πορτοκάλι

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σουπιές καθαρισμένες, κομμένες και ζεματισμένες
- 600 ml ζωμό που ζεματίσαμε τις σουπιές
- 600gr. φινόκιο μέτρια κομμένο
- 100 ml λευκό κρασί
- 12 φέτες πορτοκάλι χωρίς μεμβράνη
- Χυμό από 1 ξινό πορτοκάλι
- 1 κουταλάκι νισεστέ
- Αλάτι - πιπέρι
- Παρθένο Σησαμέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε Παρθένο Σησαμέλαιο ροδίζουμε τις σουπιές, τις σβήνουμε με το κρασί και τις αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτοντας λίγο-λίγο το ζωμό μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το φινόκιο και συνεχίζουμε μαγείρεμα μέχρι να μείνουν λίγα υγρά. Διαλύουμε τον νισεστέ στο χυμό του πορτοκαλιού και το ρίχνουμε σιγά σιγά στο φαγητό κουνώντας την κατσαρόλα για να δέσει η σάλτσα. Σερβίρουμε το φαγητό με φέτες πορτοκαλιού.