Συντάκτης: Γεωργία

Παραδοσιακή νηστίσιμη συνταγή: **Σουπιές κρασάτες**

Υλικά

6 σουπιές καθαρισμένες και κομμένες κομμάτια
1 φλιτζάνι λαδί
2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 ποτηράκι κρασί
2 μεγάλες ώριμες ντομάτες
1 κουταλιά της σούπας πελτέ
1/2 ματσάκι μαϊντανό
αλάτι-πιπέρι

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τις σουπιές και αναιρούμε το κόκαλο, τα εντόσθια και τη μελανί.
Αφού κάψει το λάδι, τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια και τις σουπιές και τις σβήνουμε με το κρασί.
Προσθέτουμε τις ντομάτες κομμένες σε κυβάκια, τον πελτέ, τον μαϊντανό, αλάτι-πιπέρι.
Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοβράζει μέχρι να μείνει με την σάλτσα του.
Αν χρησιμοποιήσουμε χύτρα ο χρόνος μαγειρέματος είναι 10 λεπτά.
Σερβίρετε με πιλάφι.