3 Απριλίου 2016

Μεσογειακό χταπόδι στιφάδο με ελιές

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Photo credit: G. Drakopoulos – Food Styling: T. Webb

Συστατικά

- 1 κιλό χταπόδι (πλυμένο και κομμένο σε κομμάτια 2 εκ.)
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο

- 15 κρεμμυδάκια στιφάδου καθαρισμένα
- 3 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 120 γρ. ελιές χωρίς κουκούτσι, κομμένες σε φέτες
- 3 φύλλα δάφνης
- 2-3 κ.σ. ξύδι μπαλσάμικο
- πιπέρι
- 2 πρέζες μπούκοβο
- 2 κ.σ. μέλι
- φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο για το σερβίρισμα
- κόλιανδρο

- Ξεπλένουμε καλά το χταπόδι μας σε μπόλικο νερό.
- Φροντίζουμε να τρίψουμε τις βεντούζες γιατί εκεί κρύβεται άμμος ειδικά αν το χταπόδι μας είναι φρέσκο.
- Κόβουμε το χταποδι κάτω από τα μάτια. Κόβουμε και πάνω από τα μάτια κρατώντας μόνο την κουκούλα. Γυρνάμε την κουκούλα ανάποδα και καθαρίζουμε με χαρτί. Γυρνάμε ξανά και βγάζουμε το στόμα.
- Κόβουμε χωριστά τα πλοκάμια και κόβουμε κάθε πλοκάμι σε κομμάτια των 2 εκ. Τα αφήνουμε σε ένα μπολ στην άκρη μέχρι να τα χρειαστούμε.
- Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε 15 μικρά κρεμμύδια στη μέση, πατάμε με τα χέρια και ανοίγουμε όλες τις φλύδες.
- Προσθέτουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο και ρίχνουμε τα κρεμμύδια στην κατσαρόλα. Σοτάρουμε και τα αφήνουμε να καραμελώσουν για 3-4 λεπτά.
- Ρίχνουμε και τις ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο και τις σοτάρουμε και αυτές μέχρι να καραμελώσουν.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε το χταπόδι και σοτάρουμε για 4-5 λεπτά ανακατεύοντας.
- Προσθέτουμε τις ελιές, το ξύδι βαλσάμικο, τα φύλλα δάφνης, το μπούκοβο, το μέλι και το πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Καλύπτουμε την κατσαρόλα με καπάκι και σιγοβράζουμε χαμηλώνοντας τη φωτιά στο μέτριο για 45 λεπτά με 1 ώρα…μέχρι το χταπόδι να είναι καλά μαγειρεμένο και τρυφερό. 10 λεπτά πριν κλείσουμε τη φωτιά ελέγχουμε αν το χταπόδι μας έχει βγάλει πολλά υγρά. Αν έχει βγάλει, αφαιρούμε το καπάκι και μαγειρεύουμε μέχρι να εξατμιστούν και να μείνει μια ωραία, πλούσια σάλτσα.
- Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι και κόλιανδρο.

Tip

Μπορούμε να το σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές, φάβα ή πατάτες ροστί

φούρνου!

Πηγή: akispetretzikis.com