3 Αυγούστου 2016

Φασολάκια με χταπόδι και πατάτες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτογραφία: Αναστασία Αδαμάκη - Food styling: Αντωνία Κατή

Image not found or type unknown

Φωτογραφία: Αναστασία Αδαμάκη – Food styling: Αντωνία Κατή

Ένας από τους πιο ενδιαφέροντες τρόπους να μαγειρέψετε τα πράσινα φασολάκια και το χταπόδι. Το “πάντρεμα” τους δίνει ένα πιάτο μοναδικής νοστιμιάς. Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:10΄ Χρόνος μαγειρέματος:2:0΄ Έτοιμο σε:2:10΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ιωάννα Σταμούλου

Υλικά

1 κιλό φασολάκια καθαρισμένα
1 χταπόδι του κιλού καθαρισμένο
2 πατάτες μεγάλες, κομμένες κυδωνάτες
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο
1 σφηνάκι μηλόξιδο
250γρ. ντομάτα ξυσμένη
1 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 δαφνόφυλλο
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Βάζετε μια κατσαρόλα με βαρύ πάτο σε δυνατή φωτιά να κάψει καλά και τοποθετείτε μέσα το χταπόδι. Σκεπάζετε με το καπάκι, χαμηλώνετε τη φωτιά (στο 3 στην κλίμακα του 9 ή στο 1 στην κλίμακα του 3) και αφήνετε το χταπόδι να ψηθεί στο ζουμί του για περίπου 1 ώρα. Ενδιάμεσα ελέγχετε μήπως χρειάζεται να προσθέσετε λίγο νερό. Στραγγίζετε κρατώντας το ζουμί που θα μείνει και αφήνετε το χταπόδι στην άκρη να κρυώσει.

Ξαναβάζετε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά, ρίχνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 1-2 λεπτά. Προσθέτετε την ντομάτα, τη ζάχαρη, αλατοπιπερώνετε και μαγειρεύετε για 5 λεπτά σε δυνατή φωτιά. Προσθέτετε τις πατάτες και τα φασολάκια και δίνετε μια βράση στο φαγητό.

Κόβετε το χταπόδι σε κομμάτια και τα βάζετε στην κατσαρόλα μαζί με τα ζουμάκια του. Χαμηλώνετε τη φωτιά και συνεχίζετε το μαγείρεμα μέχρι να μαγειρευτούν και τα λαχανικά. Προς το τέλος ανακατεύετε στο φαγητό και τον μαϊντανό το σερβίρετε μόλις κρυώσει ελαφρά.

Πηγή: olivemagazine.gr