

ΧΤΑΠΟΔΙ ΞΥΔΑΤΟ ΜΕ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 180 gr Χταπόδι ξυδάτο
- 60 gr Πατάτες τηγανητές
- **Σαλάτα:**
 - 150 gr Αγγούρι
 - 250 gr Ντομάτες
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρουτοσαλάτα:**
 - 120 gr Μπανάνα
 - 200 gr Νεκταρίνια

Υλικά για το Χταπόδι ξυδάτο:

1500 gr χταπόδι
100 gr ξύδι
75 gr ελαιόλαδο (15 κουταλάκια)
Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 1175 gr

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 766 kcal
Λίπος: 22,8 gr (26%)
Πρωτεΐνες: 40,5 gr (20%)
Υδατάνθρακες: 106,9 gr (54%)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε το χταπόδι, το πλένετε και ξεχωρίζετε 1500 gr τα οποία θα χρησιμοποιήσετε για το μαγείρεμα.
2. Το αφήνετε να σιγοβράσει σε μία κλειστή κατσαρόλα μαζί με μέρος από το ξύδι της συνταγής, μέχρι να μαλακώσει. (Όσο βράζει προσέχετε μήπως χρειαστεί να συμπληρώσετε νερό).
3. Ταυτόχρονα καθαρίζετε πλένετε και κόβετε τις πατάτες.
4. Βάζετε σε ένα τηγάνι λάδι να ζεσταθεί και τις ρίχνετε. Μόλις ετοιμαστούν τις αφήνετε πάνω σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας για να τραβήξει το επιπλέον λάδι.
5. Όταν το χταπόδι βράσει το ψιλοκόβετε και προσθέτετε το ελαιόλαδο και το υπόλοιπο ξύδι της συνταγής, καθώς επίσης και αλάτι και μπαχαρικά (όπως ρίγανη) και το αφήνουμε στο ψυγείο να σταθεί για λίγο.