

## ΧΤΑΠΟΔΙ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΡΥΖΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 200 gr Χταπόδι γιαχνί
- 200 gr βρασμένο Ρύζι
- **Σαλάτα:**
  - 300 gr Ντομάτες
  - 120 gr Αγγούρι
  - 24 gr Ελιές (3 μέτριες)
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 250 gr Βερίκοκα

### Υλικά για το Χταπόδι γιαχνί:

- 600 gr χταπόδι
- 250 gr ντομάτες
- 5 gr σκόρδο
- 120 gr κρεμμύδια
- 30 gr ελαιόλαδο (6 κουταλάκια)
- Ποσότητα μαγειρεμένου φαγητού 610 gr

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 751 kcal

Λίπος: 21,3 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 39,7 gr (20%)

Υδατάνθρακες: 105,6 gr (55%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε το χταπόδι, το πλένετε και ξεχωρίζετε 600 gr τα οποία θα χρησιμοποιήσετε για το μαγείρεμα.
2. Το αφήνετε να σιγοβράσει για 1 ½-2 ώρες σε μία κλειστή κατσαρόλα μέχρι να μαλακώσει. (Όσο βράζει προσέχετε μήπως χρειαστεί να συμπληρώσετε νερό).
3. Ταυτόχρονα σε μία κατσαρόλα βάζετε τις ντομάτες, τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, το ελαιόλαδο, λίγο νερό, αλάτι και πιπέρι και αφήνετε τη σάλτσα να σιγοβράζει.
4. Αφού το χταπόδι βράσει το ψιλοκόβετε και το προσθέτετε στην κατσαρόλα με τη σάλτσα και τα αφήνετε να πάρουνε μία βράση όλα μαζί.