

## ΧΤΑΠΟΔΙ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΡΥΖΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 200 gr Χταπόδι γιαχνί
- 200 gr βρασμένο Ρύζι
- **Σαλάτα:**
  - 300 gr Ντομάτες
  - 120 gr Αγγούρι
  - 10 gr Ελαιόλαδο (2 κουταλάκια)
- 70 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 φαγητού 610 gr

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 847 kcal  
Λίπος: 24,5 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 42,5 gr (20%)  
Υδατάνθρακες: 120,2 gr (55%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε το χταπόδι, το πλένετε και ξεχωρίζετε 600 gr τα οποία θα χρησιμοποιήσετε για το μαγείρεμα.
2. Το αφήνετε να σιγοβράζει 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.