

## ΧΤΑΠΟΔΙ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΡΥΖΙ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 180 gr Χταπόδι γιαχνί
- 190 gr βρασμένο Ρύζι
- **Σαλάτα:**
  - 120 gr Αγγούρι
  - 200 gr Ντομάτες
  - 5 gr Ελαιόλαδο (1 κουταλάκι)
- 35 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτο:**
  - 150 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: 649 kcal  
Λίπος: 17,4 gr (23%)  
Πρωτεΐνες: 35,0 gr (21%)  
Υδατάνθρακες: 92,7 gr (56%)

### 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.