

## ΧΤΑΠΟΔΙ ΞΥΔΑΤΟ ΜΕ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

### Προτεινόμενο γεύμα:

- 200 gr Χταπόδι ξυδάτο
- 60 gr Πατάτες τηγανητές
- **Σαλάτα:**
  - 150 gr Αγγούρι
  - 250 gr Ντομάτες
- 100 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 φαγητού 1175 gr

### Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 854 kcal  
Λίπος: 24,8 gr (25%)  
Πρωτεΐνες: 46,1 gr (21%)  
Υδατάνθρακες: 119,4 gr (54%)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζετε το χταπόδι, το πλένετε και ξεχωρίζετε 1500 gr τα οποία θα χρησιμοποιήσετε για το μαγείρεμα.
2. Το αφήνετε να σιγοβράζει 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.