

Χταπόδι Ξυδάτο με καρότο και καυκαλήθρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συστατικά

- 1 χταπόδι περίπου 1 κιλό
- Για το βράσιμο: ½ φλιτζάνι ξύδι
- 1 κ.γ κόκκοι πιπεριού
- 1 κ.γ. κόκκοι μπαχάρι
- 2 δαφνόφυλλα
- Για το μαρινάρισμα: 1/3 του φλιτζανιού ξύδι
- ½ κ.γ θυμάρι ξερό
- ½ κ.γ ρίγανη
- Αλάτι, Πιπέρι
- Για το σερβίρισμα: Ελαιόλαδο
- Μαϊντανός φρέσκος ψιλοκομμένος
- 3 μέτρια καρότα κομμένα julienne
- 1 ματσάκι καυκαλήθρες φρέσκες

Τρόπος μαγειρέματος

- Βάλε το χταπόδι χωρίς καθόλου νερό στην κατσαρόλα να βγάλει τα υγρά του
Αφού βγάλει τα ζουμιά του πρόσθεσε το ξύδι και τα μπαχαρικά σου
Άφησε το χταπόδι να μαλακώσει καλά σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά
Κόψε το χταπόδι κομμάτια και αλάτισε αν χρειαστεί
Βάλε το χταπόδι σε μπολ μαζί με το ξύδι, το πιπέρι και τα υπόλοιπα
αρωματικά εκτός από το λάδι και τον μαϊντανό
Άφησε στο ψυγείο για τουλάχιστον μια μέρα να ποτίσει στο ξύδι
Στο μεταξύ ξέπλυνε τις καυκαλήθρες και βάλε σε πανέρι μαζί με τα
καροτάκια να αχνιστούν λίγο. Άφησε να ψηθούν στον ατμό για 20 λεπτά
περίπου
Ανακάτεψε τα λαχανικά σου με το χταπόδι, ράντισε με ελαιόλαδο και
πασπάλισε με μαϊντανό

Εκτός από εξαιρετικό μεζέ, το χταποδάκι θα κάνει θαύματα και με τη σιλουέτα σου. Τα συστατικά αυτής της συνταγής που εντείνουν το μεταβολισμό είναι τα Ω3 και Ω6 καλά λιπαρά, το β-καροτένιο, η βιταμίνη C και η καψαϊκίνη. Συνόδεψέ το με καροτάκι και καυκαλήθρες!

Ώρες: 1,5

μερίδες:4

Πηγή: tlife.gr