

1 Αυγούστου 2014

Χταπόδι ψητό με φάβα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

500γρ φάβα σαντορίνης

2 κρεμμύδια ξερά μεσαία

1 καρότο

2 φύλλα δάφνης

Χυμός από 2 λεμόνια

1 χταπόδι μεσαίο

1 κρεμμύδι ξερό

2 φύλλα δάφνης

150ml ξύδι

ι150ml λάδι

Αλάτι

Ρίγανη

Κάπαρη

Εκτέλεση

Ξεπλένουμε την φάβα 2-3 φορές. Την τοποθετούμε στην κατσαρόλα και βάζουμε τόσο νερό, όσο για να την καλύψει και άλλο τόσο περίπου. Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνουμε την φωτιά και σιγοβράζουμε για 1-1/2 ώρα.

Παράλληλα βάζουμε το χταπόδι (το ξεπλένουμε πολύ καλά, αφαιρούμε τα μάτια από το κεφάλι και το κόβουμε στην μέση.), το ξύδι, το λάδι, το κρεμμύδι κομμένο στα τέσσερα και τις δάφνες σε ένα τάψι, κλείνουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 °C για 1 ώρα και 20 λεπτά. Αφού ψηθεί, χωρίζουμε τα πλοκάμια. Σοτάρουμε στο τηγάνι ή ψήνουμε στην σχάρα, τα κόβουμε σε χοντρά κομμάτια και μαρινάρουμε με λάδι, ξύδι, αλάτι και ρίγανη.

Μόλις ετοιμαστεί η φάβα, σουρώνουμε εάν έχουν μείνει πολλά υγρά και την περνάμε από τον μύλο του πουρέ ή από το μίξερ χειρός μαζί με λάδι, αλάτι και λεμόνι.

Σερβίρουμε την φάβα και από πάνω προσθέτουμε το χταπόδι, λίγη κάπαρη και λίδο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο.

Tip!

Την φάβα που μένει μπορούμε να την κάνουμε φαβοκεφτέδες.

Πηγή: ipop.gr