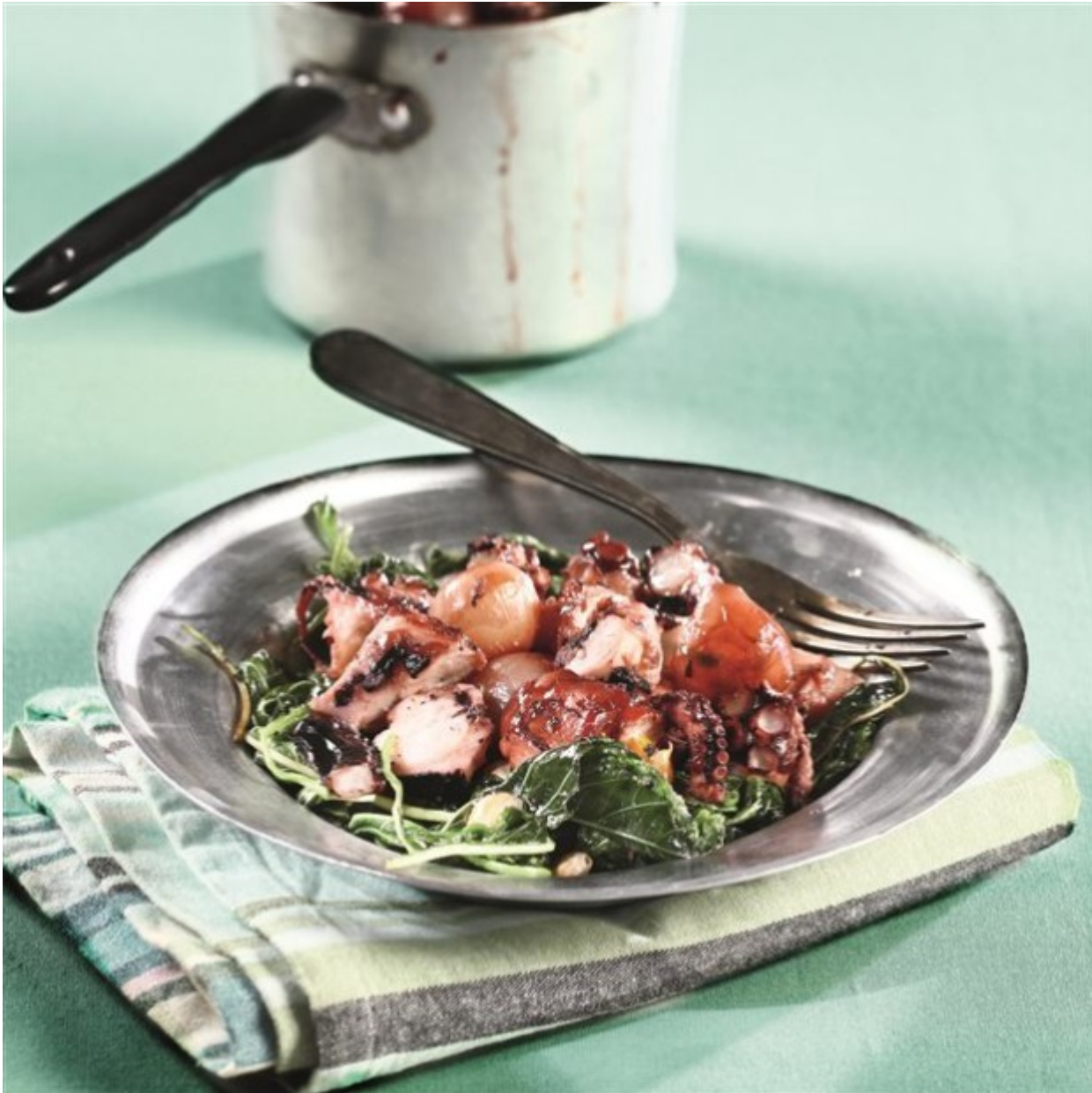


8 Οκτωβρίου 2014

## Χταπόδι με ασκορδουλάκους και λουμπούνια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Χταπόδι με ασκορδουλάκους και λουμπούνια*

*Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, εκτέλεση συνταγής-food styling: Στέλιος Μαστοράκος*

Οι ασκορδουλάκοι είναι η κρητική ονομασία των βολβών που συνήθως γίνονται τουρσί και αποτελούν την ιδανικότερη συντροφιά για το ούζο και τη ρακή

Τα λουμπούνια ή λούπινα είναι όσπριο κιτρινωπό, πλατύ, που συνηθίζουν να μαγειρεύουν στην Κρήτη. Τα βρίσκουμε σε μαγαζιά με κρητικά προϊόντα διατηρημένα σε νερό αλατισμένο.

Οι Κρητικοί τα τρώνε σαν «πασατέμπο» πίνοντας ρακή.

Σε μια κατσαρόλα, σε χαμηλή φωτιά, βράζω 1 χταπόδι ολόκληρο, 1 κιλού καθαρισμένο\* με 100 γρ. ασκορδουλάκους τουρσί, 3-4 νεραντζόφυλλα, 100 ml ξίδι και 200 ml κόκκινο κρασί. Αρωματίζω με 1 κ.σ. κύμινο, τριμμένο και 3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες. Προσθέτω 1 πρέζα ζάχαρη και αποσύρω από τη φωτιά, ενώ το φαγητό «κρατάει» λίγο ακόμη. Προσθέτω 2 κ.σ. έ.π. ελαιόλαδο και ανακατεύω ελαφρά.

Ξεπλένω και ξεφλουδίζω 80 γρ. λουμπούνια. Πλένω και κόβω τα φύλλα από 200 γρ. βλίτα και από

100 γρ. στύφνο (χόρτο με πικρή γεύση που τρώγεται στην Κρήτη πάντοτε βρασμένο). Σοτάρω τα λουμπούνια, σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, με λίγο έ.π. ελαιόλαδο και 2 σκελίδες σκόρδο και προσθέτω τα χόρτα. Όταν μαραθούν, αφαιρώ το σκόρδο και σερβίρω μαζί με το χταπόδι, κομμένο σε κομμάτια. Πασπαλίζω με 4-5 άνθη νεραντζιάς, αποξηραμένα και ψιλοκομμένα (υλικά για 4 άτομα).

\* Πώς καθαρίζουμε το χταπόδι: Κάνουμε μια τομή κατά μήκος της κουκούλας και αφαιρούμε τα εντόσθια. Προεκτείνουμε την τομή λίγο πιο κάτω, στη βάση των πλοκαμιών, βρίσκουμε και αφαιρούμε το στόμα (είναι σαν σκληρή μπάλα) και ξεπλένουμε καλά.

Συνταγή: Μπαξεβάνης Γιάννης

Ο Γιάννης Μπαξεβάνης είναι σεφ στο εστιατόριο Ferryman στην Ελούντα και σύμβουλος σε επιλεγμένα εστιατόρια που φέρουν την υπογραφή «By Baxevanis».

*Δημοσιεύθηκε στο ΒΗΜΑ GOURMET την Κυριακή 15 Ιουνίου 2014.*

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)