

22 Νοεμβρίου 2014

# **Μους φάβας με χταπόδι στιφάδο**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία: Σωτήρης Παπανικολάου

- **Μερίδες :** 6
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 40m
- **Χρόνος ψησίματος :** 2:0 h
- **Έτοιμο σε :** 2:40 h

Απολαύστε έναν από τους πιο υπέροχους συνδυασμούς της νησιώτικης κουζίνας, είτε σαν κυρίως πιάτο είτε σαν μεζέ.

## Υλικά

- Για τη μους φάβας
- ½ κιλό φάβα
- 1 κρεμμύδι μεγάλο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
- 1 κρεμμύδι μέτριο, τριμμένο στον τρίφτη
- ½ κουτ. γλυκού κύμινο τριμμένο
- ½ κουτ. γλυκού πιπέρι άσπρο
- αλάτι
- Για το χταπόδι
- 1 χταπόδι (περίπου 1 κιλό)
- 1 φλιτζανάκι του καφέ ξίδι
- 3 κρεμμύδια μεγάλα, κομμένα σε σπирτόξυλα
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι κρασί κόκκινο
- 1 νεροπότηρο ντομάτα κονκασέ
- 1 νεροπότηρο χυμό ντομάτας
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 μικρό κλαράκι κανέλα
- 4-5 γαρίφαλα
- 4-5 κόκκους μπαχάρι
- αλάτι, πιπέρι μαύρο, χοντροτριμμένο

## Διαδικασία

Για τη φάβα

### **Βήμα 1**

Ξεπλένετε τη φάβα με άφθονο κρύο νερό. Αν έχει παραπέσει μέσα της κανένα πετραδάκι, το αφαιρείτε με προσοχή.

### **Βήμα 2**

Τη βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ρίχνετε περίπου τέσσερα ποτήρια νερό, βάζετε και ένα μεγάλο κρεμμύδι καθαρισμένο και κομμένο σε φετούλες. Αφήνετε τη φάβα να σιγοβράσει σε μέτρια φωτιά, μέχρι οι μικροί κόκκοι της να λιώσουν μέσα στην κατσαρόλα. Ενδιάμεσα ελέγχετε μήπως χρειάζεται επιπλέον νερό. Όσο βράζει η φάβα, την ανακατεύετε με ξύλινη κουτάλα και όταν μαγειρευτεί την αφήνετε εκτός φωτιάς μέχρι να κρυώσει καλά.

### **Βήμα 3**

Αμέσως μετά την «παντρεύετε» με τον εξής τρόπο: σε ένα μικρό τηγάνι ρίχνετε το ελαιόλαδο και σοτάρете το τριμμένο κρεμμύδι σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να γυαλίσει καλά χωρίς να πάρει χρώμα.

### **Βήμα 4**

Μόλις μοσχομυρίσει ο τόπος, ρίχνετε όλο το περιεχόμενο του τηγανιού μέσα στη μαγειρεμένη φάβα. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού, το τριμμένο κύμινο, το άσπρο πιπέρι και το αλάτι.

### **Βήμα 5**

Εφόσον η φάβα σας έχει κρυώσει, την περνάτε από το μπλέντερ να γίνει σαν αφρός. Την ξαναβάζετε μέσα σε μια κατσαρόλα και τη διατηρείτε χλιαρή.

Για το χταπόδι

### **Βήμα 1**

Παράλληλα με τη φάβα μπορείτε σιγά-σιγά να ετοιμάσετε και το χταπόδι σας. Το καθαρίζετε καλά από τα εντόσθια της κουκούλας και αφαιρείτε το ράμφος του.

## **Βήμα 2**

Ρίχνετε σε μια κατσαρόλα ένα λίτρο νερό, προσθέτετε και το ξίδι και βάζετε μέσα το χταπόδι να βράσει. Το αφήνετε σε μέτρια φωτιά για 45 λεπτά περίπου.

## **Βήμα 3**

Ύστερα το βγάζετε και το αφήνετε να κρυώσει. Το κόβετε σε μέτρια κομμάτια.

## **Βήμα 4**

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ρίχνετε το ελαιόλαδο και σοτάρете αρχικά τα κρεμμύδια, μέχρι να γυαλίσουν και να μυρίσει ο κόσμος. Ρίχνετε μέσα τις σκελίδες σκόρδου. Ανακατεύετε και προσθέτετε τα κομμάτια χταποδιού. Σοτάρете για 1-2 λεπτά όλα τα υλικά μαζί, ρίχνετε μέσα τα φύλλα δάφνης, την κανέλα, τα γαρίφαλα, το μπαχάρι και το χοντροτριμμένο μαυροπίπερο. Ανακατεύετε και σβήνετε με το κόκκινο κρασί.

## **Βήμα 5**

Αφήνετε να πάρει βράση το φαγητό, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε μέχρι να απορροφηθεί όλο το κρασί. Τότε προσθέτετε το κονκασέ και το χυμό της ντομάτας. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγομαγειρεύετε για 1 ώρα περίπου, μέχρι το χταπόδι να γίνει τρυφερό και να πήξει η σάλτσα του.

## **Βήμα 6**

Σερβίρετε ζεσταίνοντας τη φάβα σας καλά και βάζοντάς τη στο κέντρο ενός μεγάλου πιάτου. Την περιχύνετε με λίγη από τη σάλτσα χταποδιού και τοποθετείτε από πάνω μερικά κομμάτια χταπόδι.

Συνταγή: Ηλίας Μαμαλάκης

Πηγή: [olivemagazine.gr](http://olivemagazine.gr)