22 Ιουλίου 2015

Χταπόδι με ρύζι και λαχανικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υλικά

χταπόδι: 1 κιλό
ρύζι μακρύκοκκο: 200 γρ.
παραπούλες: 350 γρ. χωρίς τα κοτσάνια, κομμένες σε λωρίδες
κρεμμυδάκια φρέσκα: 350 γρ. ψιλοκομμένα
κρεμμύδι ξερό: 150 γρ. ψιλοκομμένο
πράσο: 100 γρ. ψιλοκομμένο
ζωμός λαχανικών: 1.200ml
καυκαλήθρες: 50 γρ. ψιλοκομμένες
ντομάτα φούρνου: 200 γρ. ψιλοκομμένη
λευκό κρασί: 150ml
ελαιόλαδο: 120ml
αλάτι: 1/2 κουταλιά της σούπας
πιπέρι: 1/4 κουταλάκι του γλυκού
ρόδι: μερικά σπόρια, για το στόλισμα
Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το ξερό κρεμμύδι για 2’.

Προσθέτετε το φρέσκο κρεμμύδι μαζί με το πράσο και συνεχίζετε για 3’ ακόμα. Στη συνέχεια ρίχνετε το χταπόδι, το οποίο έχετε κόψει σε κομμάτια 2 εκ. Σοτάρετε για 2’ και σβήνετε με το λευκό κρασί.
Αφήνετε να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτετε το ζωμό λαχανικών. Βράζετε σε δυνατή φωτιά για 14’ με σκεπασμένη κατσαρόλα. Στη συνέχεια προσθέτετε τις παραπούλες μαζί με τις καυκαλήθρες, την ντομάτα και αλατοπιπερώνετε.
Προσθέτετε το ρύζι και σιγοβράζετε για 16’, μέχρι να απορροφήσει τα υγρά του. Αποσύρετε από τη φωτιά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να «ηρεμήσει» γα 5’. Σερβίρετε σε 4 πιάτα και στολίζετε με λίγο ρόδι. Ραντίζετε με μερικές σταγόνες ελαιόλαδο.

Συμβουλή

Παραπούλες ή λαχανίδες είναι τα παραβλάσταρα του λάχανου. Αν δεν τα βρείτε ο Λευτέρης λέει να βάλετε σέσκουλα.
Mix & Match

Τα λεπτά αρώματα που συνδυάζονται σ’ αυτό το πιάτο ισορροπούν άψογα, δημιουργώντας φίνο αποτέλεσμα. Το πάντρεμα με κάποιο λευκό νησιώτικο κρασί είναι η καλύτερη επιλογή που μπορούμε να κάνουμε. Δοκιμάστε το μαζί με μια φρέσκια Σαντορίνη, που θα σταθεί επάξια στο ύψος του πιάτου.

Προετοιμασία: 45 λεπτά Μαγείρεμα: 40 λεπτά Μερίδες: 4 Δυσκολία: μέτριο

Πηγή: icookgreek.com