

29 Αυγούστου 2015

Χταποδοσαλάτα με κριθαράκι, ρόκα και λιαστές



Το

μαρινάρισμα θα κάνει το χταπόδι πιο ζουμερό και μαλακό

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

1 κιλό χταπόδι

60 ml μαρινάδα (30 ml έ.π. ελαιόλαδο, 30 ml λευκό ξίδι μπαλσάμικο και λίγο αλάτι)

500 γρ. κριθαράκι, βρασμένο σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου

100 γρ. κόκκινες πιπεριές, κομμένες σε κύβους

25 γρ. αγγουράκι τουρσί, ψιλοκομμένο

30 γρ. κάππαρη

50 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

100 γρ. λιαστές ντομάτες, ψιλοκομμένες

200 γρ. ρόκα, καθαρισμένη

10 γρ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος

15 γρ. βασιλικός, ψιλοκομμένος

65 ml έ.π. ελαιόλαδο

αλάτι

μαύρο πιπέρι, φρεσκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το χταπόδι, κάνοντας μια τομή κατά μήκος της κουκούλας και αφαιρώντας τα εντόσθια. Αν προεκτείνουμε την τομή λίγο πιο κάτω, στη βάση των πλοκαμιών, θα βρούμε το στόμα (σαν σκληρή μπάλα)· το αφαιρούμε και αυτό. Τοποθετούμε το χταπόδι σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό. Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει στον βαθμό της αρεσκείας μας.

Αφήνουμε το χταπόδι να κρυώσει, το σουρώνουμε και το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Το μαρινάρουμε στο ελαιόλαδο και στο ξίδι και το διατηρούμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 6 ώρες.

Βγάζουμε το χταπόδι από το ψυγείο και το ρίχνουμε σε μια βαθιά σαλατιέρα μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο, αλατίζουμε και ανακατεύουμε με μια κουτάλα. Πασπαλίζουμε με πιπέρι και σερβίρουμε.

Λουκάκος Γιάννης Σεφ, ιδιοκτήτης του εστιατορίου «Ψωμί & αλάτι», πλ. Ελευθερωτών 8, Χαλάνδρι, τηλ.: 2106848178

Πηγή: tovima.gr