

1 Μαΐου 2015

Χταπόδι πάνω σε φακές: λίγες θερμίδες, γκραν σουζέ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: tangbro1.blogspot.gr

της Αναστασίας Λαμπρία

Μου 'χει κάνει μεγάλη ζημιά ο Κώστας Τσαούσης με τις εβδομαδιαίες τόσο γαργαλιστικές, και ταυτόχρονα απολύτως υγιεινές και χαμηλές σε θερμίδες, εμπνεύσεις του. Εδώ και μήνες μου πετάει το γάντι κι εγώ ευγενώς κωφεύω. Όσοι χτες το βράδυ αποφάσισα να αρχίσω τις δικές μου εκδοχές ωραίου, γρήγορου, fat free φαγητού. Όλο κι όλο που 'χα διαθέσιμο ήταν ένα χταπόδι και το καινούργιο κοσκινάκι μου, τις μικρές, μαύρες φακές τύπου beluga που τις διάλεξα με κριτήριο το χρώμα και τις μικρές, τόσο δα «μπίλιες» που θα έπειθαν τα μέλη του σπιτιού (που αποστρέφονται τις φακές) να τις γευτούν. Τελευταίο και διόλου έσχατο: το όνομά τους που θυμίζει άπιαστες πλέον χαρές του ουρανίσκου.

Έπραξα ορθώς. Μία ώρα αργότερα τρώγαμε δοξάζοντας τον Τσαούση.

Χταπόδι πάνω σε φακές

1 μεσαίο χταπόδι (φρέσκο ή κατεψυγμένο, ανάλογα με το βαλάντιό μας)
½ φλιτζ. καλό ξύδι (ή κόκκινο κρασί)
4-5 κόκκους ολόκληρους μαύρο πιπέρι
1 δαφνόφυλλο
2 φλιτζάνια φακές beluga
½ ματσάκι άνιθο
½ ματσάκι μαϊντανό
½ ματσάκι κρεμμυδάκια φρέσκα (ψιλοκομμένα)
λίγο μπούκοβο
μια χούφτα κάπαρες
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 μικρή κουταλιά μουστάρδα
τον χυμό από 1 μικρό λεμόνι
2 κουταλιές ξύδι
½ κουταλάκι μέλι
αλάτι Μεσολογγίου
πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Το χταπόδι το βράζω χωρίς καθόλου νερό, είτε φρέσκο είναι είτε κατεψυγμένο, προφανώς βεβαίως ξεπαγωμένο και καθαρισμένο. Το τοποθετώ σε μια κατσαρόλα βαθιά, καθιστό πάνω στα πλοκάμια του. Ρίχνω και το ξύδι (ή το κρασί), ακουμπάω και το δαφνόφυλλο και ανάβω τη φωτιά σε μέτρια προς χαμηλή ένταση. Όχι δυνατή, γιατί δεν θα προλάβει να βγάλει το ζουμί του και θα αρπάξει. Πάνω στο μισάωρο το τρυπάω με ένα πηρούνι σε ένα χοντρό σημείο για να ελέγξω. Αν είναι μαλακό, σβήνω τη φωτιά και το βγάζω με μια πιρούνα σε ένα ξύλο κοπής. Το αφήνω να μισοκρυώσει.

Παράλληλα: βράζω τις φακές νέτες, σκέτες. Οι “μπελούγκα” χρειάζονται λιγότερο από τον μισό χρόνο από τις κοινές φακές (πράγμα που με βόλεψε χτες απεριόριστα). Υπολόγισα περίπου μισή ώρα, όσο δηλαδή και το χταπόδι που βράζει σε διπλανή κατσαρόλα. Δοκίμασα ενδιάμεσα μια-δυο φορές, για να τις προλάβω προτού γίνουν πλαδαρές. Τις σούρωσα στο λεπτό συρμάτινο σουρωτήρι (από το σύνηθες θα έφευγαν και θα τις έχανα) και τις έριξα κατευθείαν σε βαθιά γαβάθα. Τις άφησα κι αυτές να έρθουν σε θερμοκρασία δωματίου.

Πίσω στο χταπόδι: κόβω τα πλοκάμια ένα-ένα και το υπόλοιπο σε κομμάτια. Τις βεντούζες που έχουν πέσει δεξιά αριστερά τις συγκεντρώνω (για μένα είναι το καλύτερο). Ανάβω ένα μαντέμι να κάψει δυνατά, ρίχνω ελάχιστο ελαιόλαδο (π.χ. ½ κουταλιά της σούπας) και περνάω για δυο λεπτά τα πλοκάμια και όλα τα υπόλοιπα από εκεί, να χάσουν την υφή του βραστού. Βέβαια, αν είχα στη διάθεσή μου θράκα,

το χταπόδι θα ψηνόταν εκεί αλλά τι να ζητάει κανείς από μια αστική κουζίνα;

Στις χλιαρές πια φακές ρίχνω μαϊντανό, άνιθο και κρεμμυδάκι, κάπαρες και το μπούκοβο. Αλατίζω (με σχετική φειδώ).

Σε ένα γυάλινο βάζο (δίκην σείκερ) χτυπάω λάδι, λεμόνι, ξύδι, μουστάρδα και μέλι - δυνατά. Το ντρέσσινγκ είναι έτοιμο.

Το ρίχνω πάνω από τις φακές, ανακατεύω με προσοχή αλλά και επιμονή και στεφανώνω με τα καψαλισμένα πλοκάμια κλπ του χταποδιού.

Πιπέρι, στο τραπέζι.

Πηγή: bostanistas.gr