

26 Αυγούστου 2016

## Μαγειρευτό χταποδάκι ξιδάτο με καστανό ρύζι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



## Υλικά συνταγής

- 1 χταπόδι φρέσκο του κιλού
- 2 μεγάλα κρεμμύδια ξερά, κομμένα σε φέτες
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1/4 του φλιτζανιού ξίδι
- Καστανό Ρύζι για Σπυρωτό Πιλάφι, Έτοιμο σε 10', Agrino Brown Family

## Εκτέλεση συνταγής

1. Πλένουμε και καθαρίζουμε το χταπόδι (κυρίως το κεφάλι και την κουκούλα) καλά ή ζητάμε απ' τον ιχθυοπώλη να μας το καθαρίσει. Το κοβόμαστε, κατά προτίμηση σε πλοκάμια ή σε μεγαλούτσικα κομμάτια. Το βάζουμε σε κανονική θερμοκρασία και σε κατσαρόλα χωρίς νερό περιμένοντας να βγάλει τα υγρά του. Όταν βγάλει τα υγρά και εξατμιστεί το μεγαλύτερο μέρος τους, βγάζουμε το χταπόδι από την κατσαρόλα μαζί με το ζουμί που έχει μείνει, και το φυλάμε στην άκρη.
2. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο και προσθέτουμε το κρεμμύδι. Το σοτάρουμε ελαφρά μέχρι να ξανθύνει. Ξαναβάζουμε το χταπόδι μέσα, ανακατεύουμε μια-δυο φορές και σβήνουμε με το ξίδι. Προσθέτουμε και το ζουμί του χταποδιού και βράζουμε μέχρι να γίνει το χταπόδι και να πήξει η κρεμμυδάτη σάλτσα. Αν το βράσουμε σε χύτρα θα χρειαστεί περίπου 10'. Αν το μαγειρέψουμε σε απλή κατσαρόλα, περίπου 15' με 22' ανάλογα με το χταπόδι, και ενδέχεται να χρειαστεί λίγο νερό για συμπλήρωμα κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.
3. Ετοιμάζουμε το καστανό ρύζι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας του και σερβίρουμε το χταποδάκι με τη σάλτσα και το ρύζι. Είναι χορταστικό νηστίσιμο πιάτο αλλά και πρώτης τάξης μεζεδάκι για ούζο ή τσίπουρο.

**Tips.** Το χταπόδι συνήθως δε θέλει καθόλου αλάτι, γιατί έχει αρκετό από μόνο του. Αν θέλετε, προσθέτετε λίγο στο τέλος, όσο είναι ακόμη καυτό το φαγητό, αφού το δοκιμάσετε. Επίσης, μπορείτε να αυξήσετε το ελαιόλαδο, αν σας αρέσει, θυμηθείτε όμως ταυτόχρονα να αυξήσετε και το ξίδι: η αναλογία είναι 2:1. Το καστανό ρύζι συνδυάζεται τέλεια με το φαγητό και δίνει ένα νόστιμο, νηστίσιμο και υγιεινό πιάτο