



Χταπόδι φούρνου με πατάτες

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

120'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για να αρωματίσουμε το ελαιόλαδο

- Βάζουμε ένα **τηγάνι** στη φωτιά.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τον κόλιανδρο σε σπόρους, το κύμινο σε σπόρους, το σκόρδο και αφήνουμε τα υλικά να ζεσταθούν.
- Όταν αφρίσει το μείγμα αφαιρούμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει.

Για τις πατάτες

- Ξεφλουδίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε σε χοντρά κομμάτια.
- Τις μεταφέρουμε σε ένα μεγάλο μπολ.
- Προσθέτουμε το αρωματισμένο ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.

Για το χταπόδι

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 150° C στον αέρα.
- Με ένα **μαχαίρι** κόβουμε τα σημεία πάνω και κάτω από τα μάτια.
- Αφαιρούμε και πετάμε το σημείο που βρίσκονται τα μάτια. Πιέζουμε με το χέρι μας για να αφαιρέσουμε το στόμα.
- Καθαρίζουμε τη φούσκα γυρνώντας την εσωτερική πλευρά προς τα έξω. Πλένουμε πολύ καλά το χταπόδι με νερό. Το κόβουμε σε κομμάτια και το μεταφέρουμε στο μπολ με τις πατάτες.
- Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας, πιπέρι, αλάτι, τις κόκκινες πιπεριές τσίλι αποξηραμένες, το δεντρολίβανο, το θυμάρι, το ξύσμα από ένα λεμόνι, τον χυμό λεμόνι και το βαλσάμικο ξίδι με ρόδι. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά.
- Μεταφέρουμε σε ένα **ταψί** και ψήνουμε για δύο ώρες.

Για το σερβίρισμα

- Σεββίρουμε με θυμάρι, **ελιόψωμο**, τυρί φέτα, φρέσκια ρίγανη, ελαιόλαδο και πιπέρι.

Συστατικά

- 1 χταπόδι (2 κιλά)
- 120 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. κόλιανδρο σε σπόρους
- 1 κ.σ. κύμινο σε σπόρους
- 5 σκ. σκόρδο
- 5 μεγάλες πατάτες
- 2-3 κ.σ. ξίδι με ρόδι
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- αλάτι
- πιπέρι
- 1-2 κόκκινες πιπεριές τσίλι αποξηραμένες
- 3-4 κλ. δεντρολίβανο
- 3-4 κλ. θυμάρι
- ξύσμα από ένα λεμόνι
- 1 κ.σ. χυμό λεμόνι

Για το σερβίρισμα

- θυμάρι
- ελιόψωμο
- τυρί φέτα
- φρέσκια ρίγανη
- ελαιόλαδο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

111 Θερμίδες (kcal)	4.4 Λιπαρά (γρ.)	0.69 Κορ.Λίπη (γρ.)	6.1 Υδατ/κες (γρ.)
6%	6%	3%	2%
0.7 Σάκχαρα (γρ.)	11.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.81 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.08 Αλάτι (γρ.)
1%	23%	3%	1%