



Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια μεγάλη [κατσαρόλα](#) σε μέτρια φωτιά.
- Καθαρίζουμε το κρεμμύδι και το κόβουμε σε χοντρά κομμάτια.
- Καθαρίζουμε το καρότο και το κόβουμε σε κυβάκια μεγέθους 0,5-1 εκ.
- Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, ρίχνουμε το κρεμμύδι, το καρότο και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά.
- Αφού έχουμε πλύνει καλά το χταπόδι κόβουμε πάνω και κάτω από τα μάτια και πετάμε αυτό το κομμάτι, αφαιρούμε και πετάμε το στόμα. Γυρνάμε την κουκούλα ανάποδα καθαρίζουμε και κόβουμε σε κομμάτια αναλόγως με το μέγεθος που θέλουμε.
- Προσθέτουμε το χταπόδι στην κατσαρόλα και σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά για περίπου 3-4 λεπτά μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα.
- Ρίχνουμε τον πελτέ ντομάτας μέσα στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε καλά να ψηθεί ο πελτές και να πάει παντού.
- Σβήνουμε με το ούζο και περιμένουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ του.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τη ντομάτα κονκασέ, τον ζωμό λαχανικών, τα φύλλα δάφνης, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι και ανακατεύουμε.
- Χαμηλώνουμε την φωτιά στο μέτριο, καπακώνουμε και σιγοβράζουμε για 45 λεπτά με 1 ώρα.
- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τα μακαρόνια μαζί με το αλάτι, το πιπέρι, 4 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα για 15 λεπτά μέχρι να ρουφήξει το ζουμί και να βράσουν τα μακαρόνια μας.
- Σερβίρουμε με κάπαρη, λίγη τριμμένη φέτα, φρέσκια ρίγανη, φρεσκοτριμμένο πιπέρι, 1 φέτα λεμόνι και ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο ακόμα.

Συστατικά

- 1 κιλό χταπόδι, καθαρισμένο
- 1 κρεμμύδι, ξερό
- 1 καρότο
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 25 ml ούζο
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1 1/2 λίτρο ζωμό, λαχανικών
- 2 φύλλα δάφνης
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 500 γρ. κοφτό μακαρονάκι
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- κάπαρη
- φέτα
- ρίγανη, φρέσκια
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

753 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	2.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	96.0 Υδατ/κες (γρ.)
38%	16%	10%	37%
13.0 Σάκχαρα (γρ.)	62.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	9.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.3 Αλάτι (γρ.)
14%	124%	36%	5%