



Χταπόδι με κρασί

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

3 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

30'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Ο Αρχίλοχος από την Πάρο έλεγε πως το κρασί της Νάξου θύμιζε το νέκταρ που έπιναν οι θεοί του Ολύμπου... Αμόλυπτη και αυτάρκης, η αξιώτικη φύση καταφέρνει να εφοδιάζει την τοπική κουζίνα (και όχι μόνο!) με μοναδικές πρώτες ύλες, γεμάτες γεύση και άρωμα, οι οποίες δίνουν έμπνευση για απολαυστικές συνταγές, που μπορούν να κερδίσουν ακόμα και τους πιο απαιτητικούς. Μία από αυτές επιστρατεύουμε για να κάνουμε και το συγκεκριμένο πιάτο, το οποίο αποτελεί σημείο αναφοράς, όχι μόνο για την αξιώτικη κουζίνα, αλλά γενικά για την κυκλαδίτικη γαστρονομία, η φήμη της οποίας έχει εξαπλωθεί σε κάθε γωνιά της Γης. Πλούσιο σε γεύση και θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες Β6 και Β12, σίδηρο, φώσφορο και πρωτεΐνες), μπορεί να σερβιριστεί ως κυρίως πιάτο ή να αποτελέσει έναν πρώτης τάξης καλοκαιρινό μεζέ.

- Αφαιρούμε τα πλοκάμια του χταποδιού, καθαρίζουμε το πάνω μέρος του και το κόβουμε σε κομμάτια 3 εκ.
- Σε ένα **μπολ** φτιάχνουμε τη μαρινάδα αναμειγνύοντας το κρασί, το μηλόξιδο και την καυτερή πιπεριά, καθαρισμένη από τα σπόρια της.
- Αφήνουμε το χταπόδι εκεί μέσα για τουλάχιστον 3 ώρες.
- Αφαιρούμε το χταπόδι και την πιπεριά από τη μαρινάδα.
- Βάζουμε το χταπόδι σε μια **κατσαρόλα**, την οποία κλείνουμε καλά με το καπάκι της και το αφήνουμε να βράσει σε χαμηλή φωτιά μέχρι να βγάλει τα υγρά του και να μαλακώσει. Δεν χρειάζεται να προσθέσουμε αλάτι, ούτε νερό.
- Αποσύρουμε το χταπόδι από τη φωτιά όταν δούμε ότι τρυπιέται εύκολα με ένα πιρούνι.
- Το σοτάρουμε σε καυτό **τηγάκι** με το ελαιόλαδο και σβήνουμε με το κρασί και το μέλι.
- Μόλις μειωθεί το κρασί και αρχίσει να γλασάρει η σάλτσα, προσθέτουμε τα ντοματίνια (κομμένα στη μέση) και σοτάρουμε για ένα λεπτό ακόμα.
- Κλείνουμε τη φωτιά και σερβίρουμε αμέσως συνοδεύοντας με τη **φάβα**, τα ντοματίνια και το ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι.

Tip

Η μαρινάδα αποτελεί βασικό βήμα της συγκεκριμένης συνταγής, αφού κατά τη διάρκεια της το χταπόδι μας θα κερδίσει σε γεύση και άρωμα.

Συστατικά

- 1 χταπόδι, περίπου 1 κιλό

Για τη μαρινάδα

- 400 γρ. κρασί κόκκινο
- 200 γρ. μηλόξιδο
- 1 πιπεριά τσίλι

Για το χταπόδι

- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. κρασί κόκκινο
- 1 κ.γ. μέλι
- 20 ντοματίνια, + μερικά έξτρα για το σερβίρισμα
- φάβα, για το σερβίρισμα
- φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

298 Θερμίδες (kcal)	6.9 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.9 Υδατ/κες (γρ.)
15%	10%	6%	2%
4.9 Σάκχαρα (γρ.)	46.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.03 Αλάτι (γρ.)
5%	92%	4%	1%