



# Χυλοπίτες με χταπόδι

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

8 ώρες'

Χρόνος  
Αναμονής

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το χταπόδι

- Βάζουμε το χταπόδι σε ένα σουρωτήρι με μπόλ, σκεπάζουμε με μια πετσέτα, και μεταφέρουμε στο ψυγείο για 1 ημέρα να το αποψύξουμε.
- Βάζουμε μια **κατσαρόλα** και ένα **τηγάνι** στη φωτιά.
- Αφαιρούμε το κεφάλι και το στόμα του χταποδιού. Κρατάμε την κουκούλα και το κόβουμε όλο σε χοντρά κομμάτια.
- Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ρίχνουμε το χταπόδι μέσα στο τηγάνι.
- Ρίχνουμε το ούζο στο τηγάνι με το χταπόδι. Με το που εξατμιστεί αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά.
- Χοντροκόβουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές.
- Ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο στην κατσαρόλα και στη συνέχεια τα λαχανικά. Προσθέτουμε 1 κ.γ. ζάχαρη, φρέσκο θυμάρι, τη δάφνη, 1 ψιλοκομμένη σκελίδα σκόρδο, αλάτι, πιπέρι, και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε το μπούκοβο και ανακατεύουμε. Ελέγχουμε τα λαχανικά και προσθέτουμε ελαιόλαδο αν το χρειαστούν.
- Προσθέτουμε το χταπόδι, τις ντομάτες που έχουμε κόψει σε ακανόνιστα κομμάτια, 2-3 κ.σ. ξίδι βαλσαμικό και 100 -150 γρ. νερό.
- Ανακατεύουμε με μια **κουτάλα**, καπακλώνουμε, και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά.

Για τις χυλοπίτες

- Σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει ρίχνουμε αλάτι και βράζουμε τις χυλοπίτες σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Σουρώνουμε τις χυλοπίτες και τις σοσάρουμε με 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα αντικολητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά για να μην κολλήσουν, και ανακατεύουμε.
- Με το που πάρουν χρώμα οι χυλοπίτες, προσθέτουμε το χταπόδι και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με φρέσκο ψιλοκομμένο βασιλικό και ξύσμα από 1 λεμόνι.

## Tip

Για να είναι νηστίσιμη η συνταγή μας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε νηστίσιμες χυλοπίτες ή κάποιο άλλο είδος ζυμαρικού!

## Συστατικά

- 1 1/2 κιλό χταπόδι
- 120 ml ελαιόλαδο
- 30 ml ούζο
- 1 κρεμμύδι
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. θυμάρι, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο
- 500 γρ. ντομάτες
- 50 ml ξίδι βαλσαμικό
- 100-150 γρ. νερό
- 500 γρ. χυλοπίτες
- 1 κ.γ. βασιλικό, φρέσκο, ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι, για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

675 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	1.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	89.0 Υδατ/κες (γρ.)
34%	16%	6%	34%
10.0 Σάκχαρα (γρ.)	48.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	9.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.3 Αλάτι (γρ.)
11%	96%	38%	38%