

Η φάβα με το χταπόδι ταιριάζουν τέλεια. Η συνταγή είναι τόσο νόστιμη και τόσο απλή, μας ταξιδεύει με το θαλασσινό της αέρα στα ελληνικά νησιά. Δοκιμάστε αυτό το φαγητό είτε σαν κυρίως πιάτο είτε σαν μεζέ.-

Τι θα χρειαστείτε

200 γρ. φάβα μουλιασμένη

1 μεγάλο κρεμμύδι

1 καρότο

Λεμόνι

1 κύβο λαχανικών

1 χταπόδι περίπου 1 κιλό

Μισό ποτήρι κόκκινο κρασί

3 κόκκους μπαχάρι

2 δαφνόφυλλα

2-3 πρέζες ρίγανη

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Σε βαθιά κατσαρόλα σωτάρουμε το κρεμμύδι φιλοκομμένο και το καρότο κομμένο. Προσθέτουμε τη στραγγισμένη φάβα. Ρίχνουμε τον κύβο και βραστό νερό να υπερκαλύπτει τη φάβα. Αν χρειαστεί ξαφρίζουμε τη φάβα. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σκεπάζουμε με το καπάκι. Αφήνουμε τη φάβα να βράσει μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά και να μαλακώσει, περίπου 40-50 λεπτά.

Σωτάρουμε το χταπόδι σε μέτρια φωτιά και από τις δυο μεριές, σε αντικολλητική κατσαρόλα ή τηγάνι με καπάκι. Σβήνουμε με το κρασί και δυναμώνουμε τη φωτιά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε τα δαφνόφυλλα και τα-μπαχάρια. Όταν το χταπόδι έχει μαλακώσει συνεχίζουμε το βρασμό με ανοιχτό καπάκι και προσθέτουμε ένα σφηνάκι ελαιόλαδο και τη ρίγανη. Γυρίζουμε μερικές φορές απαλά το χταπόδι στην κατσαρόλα. Είναι έτοιμο όταν η σάλτσα αρχίζει να "γράφει" στον πάτο της κατσαρόλας. Το αποσύρουμε από τη φωτιά.

Πολτοποιούμε τη φάβα και δοκιμάζουμε αν χρειάζεται αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε χυμό λεμονιού και λίγο φρέσκο ελαιόλαδο ακόμα.

Κόβουμε το χταπόδι σε πλοκάμια. Σερβίρουμε σε κάθε πιάτο τη φάβα με 2 πλοκάμια χταπόδι.-

Καλή όρεξη!

- 1 Σωτάrouμε το κρεμμύδι και το καρότο
- 2 Προσθέτουμε και τη φάβα
- 3 Προσθέτουμε το βραστό νερό και τον κύβο
- 4 Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι
- 5 Βράζουμε τη φάβα να μαλακώσει
- 6 Σωτάrouμε το χταπόδι σε μέτρια φωτιά να βγάλει τα νερά του
- 7 Σβήνουμε με το κρασί
- 8 Προσθέτουμε τα μπαχάρια και τα δαφνόφυλλα
- 9 Σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει περίπου 40 λεπτά
- 10 Τελειώνουμε το χταπόδι προσθέτοντας το λάδι και τη ρίγανη, γυρνώντας το μερικές φορές στην κατσαρόλα μέχρι να αρχίσει να "γράφει" η σάλτσα.
- 11 Πολτοποιούμε τη φάβα
- 12 Προσθέτουμε φρεσκοστιμμένο λεμόνι και λίγες σταγόνες φρέσκο ελαιόλαδο.
- 13 Σερβίrouμε σε κάθε πιάτο τη φάβα με 2 πλοκάμια χταπόδι
- 14 Καλή απόλαυση!