

Αγιορείτικο Φακόρυζο με Χταπόδι

/ [Αγιορείτικα](#)



Μία νόστιμη και υγιεινή πρόταση για τις ημέρες της νηστείας

ΦΑΚΟΥΡΥΖΟ ΑΓΙΟΡΕΙΤΙΚΟ

Υλικά:

1 χταπόδι, 1 κιλό περίπου

1/2 κούπα ξύδι

300 γρ. φακές χοντρές

2 μέτρια κρεμμύδια

80 γρ. ρύζι καρολίνα

1/2 κούπα ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι

800 γρ. ώριμες ντομάτες χωρίς τη φλούδα και τους σπόρους, ψιλοκομμένες

1 κόκκινη και 1 πράσινη πιπεριά σε κομματάκια

1 κούπα λάδι

Μαϊντανό

Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Σε μία κατσαρόλα βάλτε το χταπόδι και το ξύδι. Ρίξτε μπόλικο νερό να το

σκεπάζει και βράστε το για μία ώρα. Σε μια άλλη κατσαρόλα, βάλτε τις φακές και τα κρεμμύδια. Ρίξτε 3 κούπες νερό και βράστε 30 λεπτά. Στραγγίστε το χταπόδι και αφού κρυώσει και βγάλετε την πέτσα του, το κόβετε σε κομμάτια. Αδειάστε τις φακές που έβρασαν και το ζουμί τους σε πυρίμαχο σκεύος. Πάνω στις φακές τοποθετήστε τα κομμάτια του χταποδιού, το ρύζι, τη ντομάτα, το φρέσκο κρεμμυδάκι, τις πιπεριές, αλάτι και πιπέρι. Περιχύστε με το λάδι και ανακατέψτε απαλά. Ψήστε στους 180 βαθμούς Κελσίου για 40 λεπτά περίπου ή ώσπου να φουσκώσει το ρύζι και το φαί να μείνει με το λάδι του.

Πηγή: monastiriaka.gr