

## Συνταγή

---



### ΧΤΑΠΟΔΙ ΚΡΑΣΑΤΟ

#### ΥΛΙΚΑ (για 12 μερίδες)

2 κιλά χταπόδι καλά καθαρισμένο

1 φλ. ξηρό κόκκινο κρασί

1 κ.σ. μέλι

500 γρ. ντοματίνια

2 μεγάλα κρεμμύδια σε φέτες

4 δαφνόφυλλα

μπαχάρι

πιπέρι

8 κ.σ. ελαιόλαδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε όλα τα υλικά (εκτός από το μέλι) σε μια χύτρα ταχύτητας.

Κλείνουμε καλά και βράζουμε για περίπου 20 λεπτά.

Ανοίγουμε τη χύτρα και προσθέτουμε το μέλι. Βράζουμε για άλλα 3-5 λεπτά.

### Διατροφική Ανάλυση

<b>Θερμίδες</b>	385 kcal
<b>Πρωτεΐνες</b>	26 g
<b>Λιπαρά</b>	27 g
<b>Υδατάνθρακες</b>	20 g

Το νόστιμο αυτό πιάτο είναι μια πηγή θρεπτικών συστατικών πολύτιμων για τον ανθρώπινο οργανισμό. Από μακροθρεπτικά μας δίνει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και καλά λιπαρά, κυρίως ω-3 λιπαρά οξέα. Από μικροθρεπτικά συστατικά, μας εφοδιάζει με βιταμίνη Β12, βιταμίνη Β6, σελήνιο, σίδηρο και χαλκό. Συνδυάστε το με μια σαλάτα και καστανό ρύζι (ή ψωμί ολικής άλεσης ή παξιμαδάκια) και έχετε ένα πλήρες γεύμα.