



## OCTOPUS, IN RODE WIJN GESTOOFD MET TOMATEN EN OREGANO

Dit is een Grieks-Cypriotische gerecht. Vraag, voor je de octopus

inktvis koopt, éven aan de vishandelaar of hij de inktvis voor je schoonmaakt en de kop eraf haalt. Dat scheelt een boel geklieder in je keuken. Hier vind je een bijzonder, en speciaal Mediterraan gerecht.

### Nodig : (4 personen)

- 900 gram schoongemaakte octopus, zonder kop
- 450 gram uien, in ringen
- 2 laurierblaadjes
- 450 gram rijpe tomaten
- 5 eetlepels olijfolie
- 3 teentjes knoflook, uitgeperst
- 1 theelepel (kokosbloesem) suiker
- 1 eetlepel verse gehakte oregano (of rozemarijn)
- 2 eetlepels verse gehakte peterselie
- 1,5 dl Rode wijn
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- Wat verse gehakte kruiden voor de garnering
- Warm grof boerenbrood
- Pijnboompitten voor erbij, of een lekkere salade

### Bereiding :

1. Sla eerst even op de armen, van de schoongemaakte octopus, met een houten hamertje. Dan is de octopus straks malser.
2. Doe dan de octopus met een kwart van de uien en de laurierblaadjes in een kookpan met zachtjes kokend water. Laat dit 1 uur sudderen.
3. Leg intussen de tomaten 30 seconden in kokend water en dompel ze onder in koud water. Ontvel ze en hak ze grof
4. Giet de octopus af en snijd hem met een scherp mes in stukjes.

5. Gooi de kop weg !
6. Verhit de olie in een stevige braadpan, doe de octopus en de rest van de uien en de knoflook erin. Braad het 3 minuten.
7. Voeg de tomaten, suiker, oregano (of rozemarijn), peterselie, wijn en wijnazijn erbij. Roer dit 5 minuten tot het wat “moesachtig” wordt.
8. Leg nu het deksel op de pan, draai het vuur zo laag mogelijk. Tot het zachtjes suddert. Laat het 1 ½ uur zo staan, tot de saus ingekookt is. En de octopus gaar is
9. Garneer het met wat verse kruiden, strooi er de pijnboompitten erover.
10. Serveer met ruim en warm grof boerenbrood en een lekkere salade.

Eet smakelijk.

Met een hartelijke groet van Tienieke 😊