

Αγιορείτικες συνταγές για τη Μ. Πέμπτη και τη Μ. Παρασκευή

[/ Αγιορείτικά](#)



Στη νοστιμιά των πιάτων της αγιορείτικης κουζίνας υποκλίνεται όλος ο Χριστιανικός κόσμος, κυρίως όσοι νηστεύουν με τα εστιατόρια να κάνουν συχνά αφιερώματα και γνωστούς σεφ να εμπνέονται από τα περίφημα πιάτα των μοναχών.

Βάση της αγιορείτικης κουζίνας είναι η μεσογειακή διατροφή, μιας και βασίζεται στα δημητριακά, τα όσπρια, τα χόρτα, τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, το ελαιόλαδο και τα ψάρια. Έχουμε να κάνουμε λοιπόν με μια πολυσυλλεκτική αλλά ταυτόχρονα λιτή και το κυριότερο, πολύ υγιεινή διατροφή, που κάνει καλό στον οργανισμό.

[Δείτε τις συνταγές πατώντας εδώ!](#)