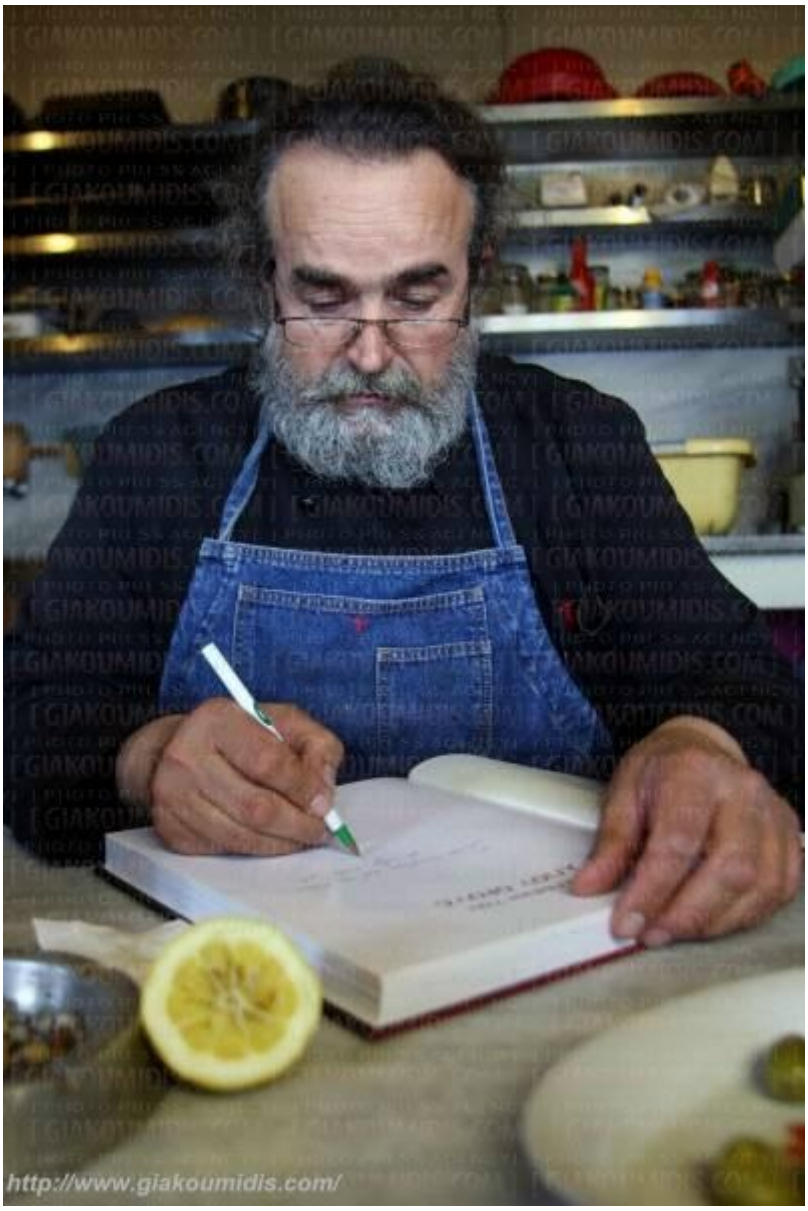
13/03/2019

Νηστίσιμα φαγητά με συνταγή Αγίου Όρους

/ Αγιορείτικα



Διανύουμε την περίοδο της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, επομένως τα νηστίσιμα εδέσματα βρίσκονται στο επίκεντρο. Ακολουθεί μία “νόστιμη” συνταγή από το Μοναχό Επιφάνιο Μυλοποταμινό.

Κολοκυθάκια με πατάτες στον φούρνο (μπριάμ)

Υλικά (για 6 μερίδες)
Μισό κιλό κολοκυθάκια
1 κιλό πατάτες
5 έως 6 σκελίδες σκόρδα

200 γραμμάρια λάδι
Αλάτι
4 έως 5 φρέσκιες ντομάτες
1 ματσάκι μαϊδανός
Μαυροπίπερο, κύμινο, κόκκινο γλυκοπίπερο

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα κολοκυθάκια και τις πατάτες και κατόπιν τα κόβουμε σε φέτες. Καθαρίζουμε και κόβουμε σε φέτες τα σκόρδα μας. Επίσης πλένουμε και πολτοποιούμε τις ντομάτες (στο μπλέντερ). Ανάβουμε τον φούρνο μας στους 250ο βαθμούς.
Βάζουμε στο ταψί του φούρνου τα κολοκυθάκια καιτις πατάτες και στη συνέχεια ρίχνουμε τις φέτες του σκόρδου, τις αλεσμένες ντομάτες, το λάδι, το αλάτι και όλα τα μπαχαρικά. Τα ανακατεύουμε καλά και από πάνω ρίχνουμε τον ψιλοκομμένο μαϊδανό. Όπως είναι πολύχρωμο και στολισμένο το ταψί μας, το ρίχνουμε στον φούρνο.
Ύστερα από είκοσι λεπτά, χαμηλώνουμε τη φωτιά στους 200ο βαθμούς και έπειτα από είκοσι λεπτά στους 180ο βαθμούς.
Όταν περάσει περίπου μισή ώρα, το φαγητό μας είναι ήδη έτοιμο. Προσέξτε, όμως, διότι πρέπει να κρυώσει κάπως πριν από το σερβίρισμα, διότι ως γνωστόν οι πατάτες και τα κολοκυθάκια αργούν να κρυώσουν.

από το βιβλίο ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ
του Μοναχού Επιφάνιου Μυλοποταμινού