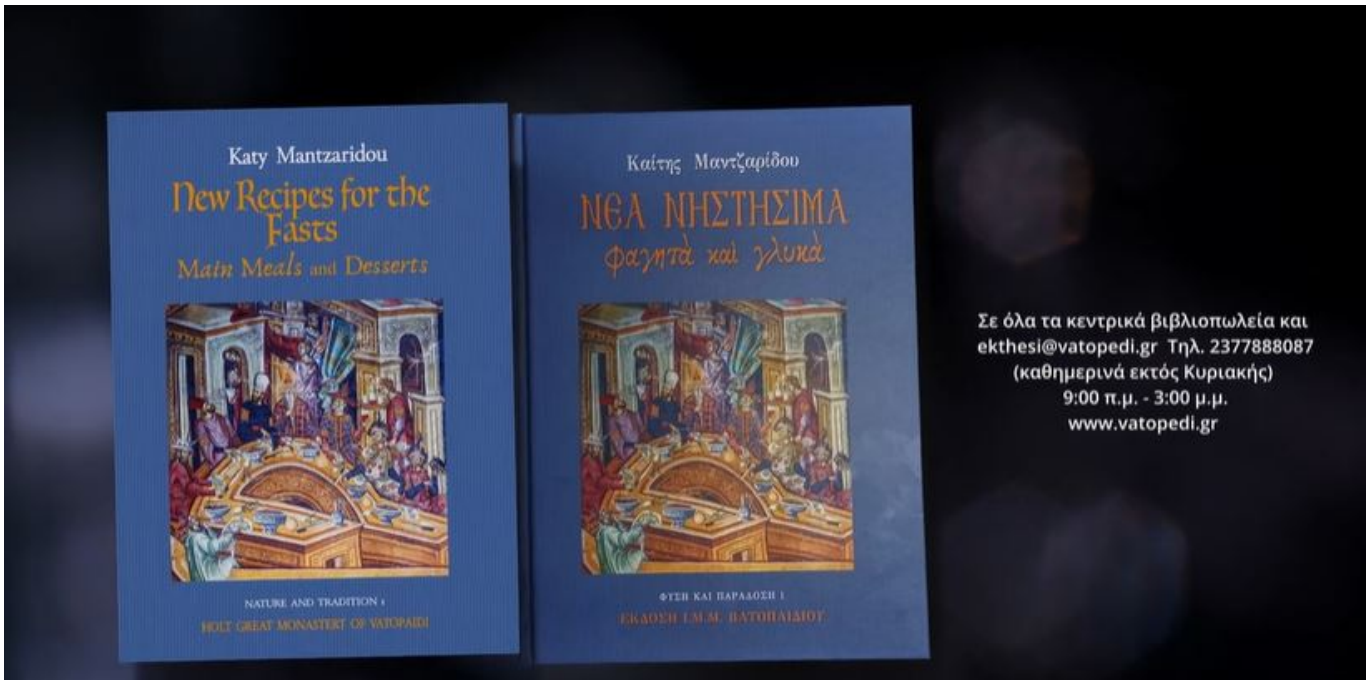
08/12/2021

«Νέα Νηστήσιμα Φαγητά και Γλυκά»

/ Αγιορείτικα



Ένα εξαιρετικά χρήσιμο βιβλίο της κας Καίτης Μαντζαρίδου **«Νέα Νηστήσιμα φαγητά και γλυκά»**, κυκλοφορεί από τις **εκδόσεις της Ι.Μ.Μ. Βατοπαιδίου**.

Περιέχει μεγάλη ποικιλία γνωστών, αλλά και νέων, ευφάνταστων συνταγών, με σκοπό να αποτελέσει έναν πολύτιμο σύμβουλο και οδηγό μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής σε όλες τις περιόδους των νηστειών της Εκκλησίας μας. Στόχος του βιβλίου αυτού είναι να αντιληφθεί ο κάθε αναγνώστης ότι στα χέρια του δεν κρατά ένα περίτεχνο βιβλίο συνταγών, αλλά ότι η νηστήσιμη διατροφή μπορεί να είναι ταυτόχρονα υγιεινή και νόστιμη. Άλλο αλάδωτο φαγητό και άλλο νερόβραστο!

Το παρόν βιβλίο είναι ιδανικό και χρήσιμο για τους νηστεύοντες και ιδιαίτερα για τους νέους ώστε να αγαπούν την νηστεία και να συμμορφώνονται με τους κανόνες της Εκκλησίας μας.

Οι συνταγές που με ιδιαίτερη φροντίδα και αγάπη επιμελήθηκε η κα Μαντζαρίδου, περιέχουν ιδέες και λύσεις για λαδερά και αλάδωτα φαγητά και γλυκά, αλλά και προτάσεις για τις αρτύσιμες ημέρες, με ψάρια και γαλακτοκομικά.

Οι λεπτομερείς οδηγίες εκτέλεσης των συνταγών, το πλούσιο φωτογραφικό υλικό και το αναλυτικό ευρετήριο, οι πληροφορίες για τις περιόδους των νηστειών και οι πρακτικές συμβουλές είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του έργου.

Μελιτζάνες με πιπεριές και ντομάτα στον φούρνο

Κόβουμε τις πιπεριές σε χονδρά κομμάτια και αφαιρούμε τους σπόρους. Τις τηγανίζουμε ελαφρά και τις αφήνουμε να στραγγίσουν σε ένα τρυπητό. Καθαρίζουμε τις μελιτζάνες τις κόβουμε σε χονδρές φέτες, τις τηγανίζουμε και τις βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσουν.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες να πάρουν βράση και προσθέτουμε μισό φλυτζάνι λάδι από το τηγάνισμα, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι, την ζάχαρη και το λιωμένο σκόρδο.

Στρώνουμε σε ένα πυρέξ τις μελιτζάνες, από επάνω τις πιπεριές και καλύπτουμε τα λαχανικά με την σάλτσα ντομάτας. Ψήνουμε το φαγητό σε προθερμασμένο φούρνο στους 200ο για 15΄- 20΄ λεπτά.

- 1 κιλό μελιτζάνες χονδρές
- 1 κιλό πιπεριές μακρόστενες
- 1 κιλό ώριμες ντομάτες

- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας ρίγανη
- αλάτι, πιπέρι
- λάδι για το τηγάνισμα

Πηγή: Από το βιβλίο της Καίτης Μαντζαρίδου, «Νέα νηστήσιμα φαγητά και γλυκά», έκδ. Ι.Μ. Μονής Βατοπαιδίου, Άγιον Όρος 2015, http://www.vatopedi.gr/ekdoseis-immb/54490/