04/03/2022

Συνταγή για μουσακά από το Άγιον Όρος

/ Αγιορείτικα

Υπάρχουν πολλές συνταγές για να φτιάξει κανείς ένα μουσακά, όμως ένας μουσακάς φτιαγμένος στο Άγιον Όρος σίγουρα κάνει τη διαφορά. Και αν έχει πάρει και την έγκριση του παγκοσμίου φήμης σεφ Jamie Oliver τότε τα πράγματα σοβαρεύουν ακόμη πιο πολύ!

Οι γεύσεις της αγιορείτικης κουζίνας, υψηλές και ταυτόχρονα μοναδικής απλότητας συνδυάζονται εκπληκτικά συνθέτοντας γεύματα άκρως γαστριμαργικά.

Η συνταγή που ακολουθεί είναι δια χειρός του Μοναχού Επιφάνιου του Μυλοποταμινού, στον οποίο συχνά έχουν αποδώσει τον τίτλο του «Αρχιμάγειρα του Αγίου Όρους». Και δικαίως, άλλωστε, αφού περιζήτητος και ως οινοποιός, έχει αναδείξει τη μοναστηριακή κουζίνα μέσα από ένα βιβλίο, το οποίο έχει μεταφραστεί σε πολλές ξένες γλώσσες, ενώ έχει μαγειρέψει και στην κουζίνα του παγκοσμίως διάσημου Jamie Oliver.

Τα υλικά που θα χρειαστείτε για 8- 10 μερίδες:

1,5 κιλό πατάτες
7 μελιτζάνες
5 κανονικά κρεμμύδια
4 σκελίδες σκόρδο
1,5 κιλό φρέσκιες ντομάτες
250 γρ. φρυγανιά τριμμένη
250 γρ. κεφαλοτύρι τριμμένο
Κανέλα σκόνη
Κύμινο σκόνη
Μαυροπίπερο
Αλάτι
Λάδι

Τα υλικά για την κρέμα

250 γρ. αλεύρι
200 ml. λάδι
5 αυγά
2 ποτήρια γάλα
1,5 κουτ. γλυκού τριμμένο μοσχοκάρυδο

Επί το έργον:

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις μελιτζάνες, τις πλένουμε και τις κόβουμε σε φέτες. Στη συνέχεια τοποθετούμε τις μελιτζάνες σε ένα τρυπητό επί μια ώρα τουλάχιστον, αφού τις αλατίσουμε. Κατόπιν τηγανίζουμε πρώτα τις πατάτες και ύστερα τις μελιτζάνες.

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα και τα ψιλοκόβουμε. Τα σοτάρουμε σε έναν ταβά και, όταν ροδίσουν, προσθέτουμε τις ντομάτες, τις οποίες έχουμε πολτοποιήσει στο μπλέντερ. Αφού βράσουν για δεκαπέντε λεπτά τα υλικά μας, ρίχνουμε τα μπαχαρικά και σβήνουμε τη φωτιά.

Στη συνέχεια ερχόμαστε στο ταψί μας. Στρώνουμε μια σειρά πατάτες και ρίχνουμε

με μια βαθιά κουτάλα λίγη από τη γέμισή μας. Προσθέτουμε ύστερα λίγη φρυγανιά και λίγο κεφαλοτύρι. Κατόπιν τοποθετούμε μία σειρά μελιτζάνες. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο, δηλαδή πατάτες, γέμιση, φρυγανιά, κεφαλοτύρι, μελιτζάνες, γέμιση, φρυγανιά, κεφαλοτύρι. Κανονίζουμε έτσι ώστε τα υλικά μας να μας φτάσουν για δύο σειρές πατάτες και δύο σειρές μελιτζάνες και τέσσερις σειρές στρώσεις με φρυγανιά, κεφαλοτύρι και γέμιση.

Για την κρέμα: Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το λάδι σε σιγανή φωτιά, ρίχνουμε το αλεύρι λίγο λίγο και συγχρόνως ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα ώσπου να ροδίσει. Προσθέτουμε το γάλα και τα αυγά, τα οποία τα έχουμε χτυπήσει ήδη, και ανακατεύουμε συνεχώς ωσότου να αρχίσει να πήζει το μίγμα. Κατόπιν το κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μοσχοκάρυδο.

Απλώνουμε την μπεσαμέλ σε όλο το ταψί ώσπου να σκεπαστεί παντού ομοιόμορφα. Τα βάζουμε στον φούρνο, στους 180 βαθμούς. Σε μισή ώρα θα έχει ροδίσει ο μουσακάς και θα είναι έτοιμος. Καλό είναι να περιμένουμε λίγο να κρυώσει, γιατί αλλιώς δεν θα κοπεί σωστά. Μπορούμε να κάνουμε τον μουσακά μόνο με φρυγανιά και κεφαλοτύρι και από πάνω να βάλουμε την μπεσαμέλ.

**Από το βιβλίο «Μαγειρική του Αγίου Όρους» του Μοναχού Επιφάνιου Μυλοποταμινού*