11/04/2019

5 νηστίσιμες συνταγές βγαλμένες από Κρητικά Μοναστήρια

/ Ορθόδοξες Προβολές

Όσοι έχουν επισκεφτεί και ζήσει για λίγες μέρες σε μοναστήρι ξέρουν καλά πόσο μεγάλη αξία αλλά και εξαίσια γεύση έχει η μοναστηριακή κουζίνα. Αν διανύεις περίοδο νηστείας, διάβασε 5 συνταγές που προέρχονται από μοναστήρια στην Κρήτη..

1.Η σούπα του νηστευτή

Υλικά

100 γραμμ. πλιγούρι
100 γραμμ. φασόλια
100 γραμμ. ρεβίθια
2 καρότα
1 μεγάλο κρεμμύδι
2 ρίζες σέλινο
2 σκελίδες σκόρδο
10 περίπου ελιές
Αλάτι και πιπέρι

Βάζουμε τα όσπρια να μουσκέψουν από το βράδυ.
Σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό βάζουμε τα ρεβίθια και τα φασόλια να βράσουν με σκεπασμένη την κατσαρόλα και σε μέτρια φωτιά. Έπειτα από 1 ώρα, προσθέτουμε τα λαχανικά κομμένα σε μικρά κομμάτια και τελευταίο το πλιγούρι. Αφήνουμε να σιγοβράσουν όλα μαζί, μέχρι να είναι έτοιμα. Προσθέτουμε τις ελιές στο τέλος, ίσα να πάρουν μια βράση.

2.Ταχινόσουπα
Υλικά
1 φλιτζάνι αρακάς
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι καρότο, κομμένο σε κυβάκια
4 κολοκύθια, κομμένα σε κυβάκια
Μαϊντανός
2 φλιτζανάκια του καφέ ψιλό κριθαράκι
2/3 του φλιτζανιού ταχίνι

Βράζουμε τα υλικά μας, αλατοπιπερώνοντάς τα, και αφού βράσουν, υπάρχουν δύο επιλογές. Είτε να τα αφήσουμε κομματάκια ή να τα πολτοποιήσουμε σε πουρέ. Αραιώνουμε με λίγο νερό, αν έχει βγει πηχτή η σούπα μας, και προσθέτουμε το κριθαράκι. Στο τέλος θα προσθέσουμε το ταχίνι χτυπημένο με λεμόνι έως ότου ασπρίσει. Αν δεν νηστεύουμε, μπορούμε να βάλουμε και λίγο ελαιόλαδο.

3.Πατάτες στιφάδο
Υλικά
1 κιλό πατάτες, κομμένες κυδωνάτες
1/2 κιλό κρεμμύδια για στιφάδο
2 ώριμες ντομάτες
1 κουταλάκι ντοματοπελτές
Ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι
2-3 δαφνόφυλλα
1 σφηνάκι καλό ξίδι

Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι που δίνει τη μυρωδιά. Ρίχνουμε τις πατάτες, σβήνουμε με το ξίδι και προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, την ντομάτα και τον ντοματοπελτέ. Κλείνουμε την κατσαρόλα και το σιγοψήνουμε. Προς το τέλος ρίχνουμε τα φυλλαράκια της δάφνης. Μαγειρεύουμε μέχρι να μελώσει η σάλτσα.

4.Γιουβέτσι νηστίσιμο
Υλικά
1/2 κιλό πράσα
1/2 κιλό πατάτες
Ελαιόλαδο
1 κλωνάρι φρέσκο θυμάρι ή δεντρολίβανο
4 ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε τα πράσα σε σιγανή φωτιά, μέχρι να μαραθούν. Βγάζουμε τα πράσα και τα τοποθετούμε σε ένα πήλινο σκεύος. Στο ίδιο λάδι θα τσιγαρίσουμε τις πατάτες, κομμένες σε μικρά κυβάκια. Τις βάζουμε και αυτές στο πήλινο σκεύος. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια και ρίχνουμε περίπου ένα λίτρο νερό αλατισμένο, το θυμάρι ή το δεντρολίβανο και το πιπέρι. Ψήνουμε στους 180°C, περίπου για 30-45 λεπτά.

5.Φακοσαλάτα με πλιγούρι
Υλικά
2 φλιτζάνια βρασμένες φακές
1 φλιτζάνι μουσκεμένο πλιγούρι
Φρέσκο κόλιανδρο
Ντομάτα σε κυβάκια
Κολοκυθάκια σε κυβάκια
Άνηθος
Λίγη γλιστρίδα (αν είναι η εποχή) ή ρόκα ή σπανάκι
Χυμός λεμόνι
Λίγο αρωματικό ξίδι ή μπαλσάμικο

Βάζουμε τα υλικά μας σε ένα μπολ και αλατίζουμε ανάλογα. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα αρωματικά και λαχανικά, στη συνέχεια ελαιόλαδο, λεμόνι και ξίδι και ανακατεύουμε πάρα πολύ καλά.

Εύκολο φαγητό αν έχετε περίσσευμα από φακές της προηγούμενης μέρας. Αλλιώς, πάμε τη συνταγή:
Πλένουμε και βάζουμε τις φακές για βράσιμο. Προς το τέλος του βρασμού προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός από το ρύζι και αφήνουμε, μέχρι να ψηθούν τελείως. Σε αυτή τη φάση ρίχνουμε το λάδι και ένα φλιτζάνι νερό, αν η φακή δεν είναι ήδη σούπα.
Τώρα είναι η ώρα για το ρύζι, που το προσθέτουμε στην κατσαρόλα και ψήνουμε, μέχρι να το θεωρήσουμε έτοιμο. Άλλος το θέλει λαπά και άλλος να κρατάει λίγο, όπως εγώ. Περί ορέξεως…
Το φαγητό τις «καλές μέρες», τις μη νηστίσιμες δηλαδή, συνοδεύεται από τυρί

φέτα. Αλλιώς με ελιές ή τουρσί. Τρώγεται και κρύο, αντί σαλάτας.

Πηγή: www.daynight.gr