12/04/2019

Σαρακοστιανά Νηστήσιμα από την Καίτη Μαντζαρίδου

/ Ορθόδοξες Προβολές

Όλο και περισσότεροι συνάνθρωποί μας μετέχουν σήμερα στις νηστείες της Εκκλησίας. Η ευχάριστη αυτή εξέλιξη συναντά βέβαια και ορισμένες δυσκολίες που είναι καλό να αντιμετωπίζονται. Σκοπός της νηστείας δεν είναι ασφαλώς η κατανάλωση καλών και εύγευστων φαγητών. Υπάρχουν όμως και ορισμένες περιπτώσεις, όπως είναι η φιλοξενία φίλων ή η διατροφή των παιδιών, που μας υποχρεώνουν να μαγειρεύουμε κάτι ιδιαίτερο, χωρίς να καταστρατηγούμε την νηστεία της Εκκλησίας μας. Για τον σκοπό αυτό παρουσιάζουμε μερικές συνταγές για νηστήσιμα φαγητά και γλυκά, που μπορούν να φανούν χρήσιμες.

Ταραμοσαλάτα

50 γρ. άσπρος ταραμάς
3 κουταλιές της σούπας αλεύρι
1 ποτήρι γεμάτο νερό κρύο
2 φλυτζάνια τσαγιού καλαμποκέλαιο
Χυμός λεμονιού

Σε μια μικρή κατσαρόλα διαλύουμε το αλεύρι στο νερό και κάνουμε ένα κουρκούτι σαν κρέμα ανακατεύοντας συνέχεια το μείγμα σε χαμηλή θερμοκρασία. Τοποθετούμε την κρέμα στον κάδο του μίξερ και όταν μισοκρυώσει προσθέτουμε τον ταραμά χτυπώντας σε χαμηλή ταχύτητα και συνεχίζουμε ρίχνοντας λάδι σε μικρές ποσότητες εναλλάξ με το λεμόνι. Εάν όταν τελειώσουν όλα τα υλικά η ταραμοσαλάτα είναι πολύ πηκτή, προσθέτουμε στα τελευταία λεπτά του χτυπήματος λίγο χλιαρό νερό. Τέλος βάζουμε τον ταραμά σε μπωλ και τον γαρνίρουμε με ελιές.

Μακαρόνια με σάλτσα μελιτζάνας (γίνονται και αλάδωτα)
500 γρ. μελιτζάνες
5 μέτριες ώριμες ντομάτες
½ φλυτζάνι τσαγιού λάδι
3 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
Αλάτι, πιπέρι
½ κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
1 κλωναράκι βασιλικός
½ ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος
500 γρ. μακαρόνια

Πλένουμε, καθαρίζουμε και κόβουμε τις μελιτζάνες σε μικρούς κύβους. Τις πασπαλίζουμε με αλάτι και τις αφήνουμε στο τρυπητό για 30 λεπτά. Τις ξεπλένουμε και τις στίβουμε. Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε τις ντομάτες. Ζεσταίνουμε σε βαθύ τηγάνι το λάδι και ρίχνουμε το σκόρδο και τις μελιτζάνες. Τις σωτάρουμε σε δυνατή φωτιά για μερικά λεπτά. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τη ζάχαρη, τον βασιλικό και τον μαϊντανό. Αφήνουμε τη σάλτσα να σιγοβράσει ώσπου να πήξει. Βράζουμε τα μακαρόνια σε άφθονο αλατισμένο νερό, τα στραγγίζουμε και τα σερβίρουμε με την σάλτσα της μελιτζάνας.

Σουπιές πλακί
1½ κιλό σουπιές
1 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
Χυμός και λίγη φλούδα λεμονιού
Χυμός και λίγη φλούδα πορτοκαλιού
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
Αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε τις σουπιές σε κομμάτια. Σε ένα πλακερό βάζουμε το λάδι, το κρεμμύδι, τις σουπιές, το χυμό του λεμονιού και του πορτοκαλιού μαζί με τις φλούδες τους. Προσθέτουμε ένα φλυτζάνι του τσαγιού νερό και αφήνουμε το φαγητό να βράσει σε χαμηλή θερμοκρασία. Στο τέλος ρίχνουμε τον μαϊντανό και πήζουμε την σάλτσα του φαγητού διαλύοντας 2 κουταλιές της σούπας κορν φλάουρ σε λίγο νερό. Προσθέτουμε το μείγμα αυτό ανακατεύοντας συνέχεια, για να μη σβολιάσει η σάλτσα. Αν χρειαστεί προσθέτουμε στο φαγητό νερό.

Κρέμα Κομπόστας
1 κομπόστα ροδάκινα
1 φλυτζάνι τσαγιού νερό
Χυμός 1 λεμονιού
Κορν φλάουρ
Ζάχαρη

Λιώνουμε την κομπόστα στο μπλέντερ. Στον χυλό αυτό προσθέτουμε το νερό και το χυμό του λεμονιού. Μετρούμε το υγρό. Σε κάθε φλυτζάνι του χυλού αντιστοιχούν δύο κουταλιές του γλυκού κορν φλάουρ. Βάζουμε την λιωμένη κομπόστα να βράσει. Διαλύουμε τον κορν φλάουρ με λίγο νερό και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα ανακατεύοντας συνέχεια. Πήζουμε την κρέμα σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε όση ζάχαρη θέλουμε. Τη σερβίρουμε σ’ ένα βαθύ μπωλ. Την προσφέρουμε κρύα, πασπαλισμένη με ψιλοκομμένα καβουρντισμένα αμύγδαλα.