13/04/2019

Τα νηστίσιμα πιάτα της ημέρας από την Καίτη Μαντζαρίδου

/ Ορθόδοξες Προβολές

Σας στρώνουμε το τραπέζι της Σαρακοστής με τα εκπληκτικά νηστίσιμα πιάτα, οι συνταγές των οποίων περιέχονται στο βιβλίο της Καίτης Μαντζαρίδου, «Νέα νηστήσιμα φαγητά και γλυκά». Σήμερα δοκιμάστε Ταραμά και μοναδικό κέικ με μπανάνες!

Ταραμάς

Βάζουμε το αλεύρι με το νερό σε μια μικρή κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά και κάνουμε ένα κουρκούτι σαν κρέμα. Τοποθετούμε το μείγμα στο μπλέντερ. Όταν κρυώσει, προσθέτουμε τον ταραμά και αρχίζουμε να τον χτυπάμε στη χαμηλή ταχύτητα, ρίχνοντας το λάδι σε μικρές ποσότητες εναλλάξ με το λεμόνι. Στη συνέχεια δυναμώνουμε την ταχύτητα και τον χτυπάμε για λίγο ακόμη. Βάζουμε τον ταραμά σε μπωλ και τον γαρνίρουμε με ελιές. Αν θέλουμε, προσθέτουμε λίγο φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο η ένα παλιό κρεμμύδι τριμμένο και στραγγισμένο καλά η ακόμη μερικές σταγόνες από το τριμμένο κρεμμύδι.

Τα υλικά που χρειαστήκαμε γι αυτήν τη συνταγή είναι:

- 100 γρ. ταραμάς
- 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι
- 1 γεμάτο ποτήρι νερό
- 2 φλυτζάνια τσαγιού λάδι
- 1/4 φλυτζανιού τσαγιού χυμός λεμονιού
- 1/4 φλυτζανιού τσαγιού φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο

η παλιό κρεμμύδι

Κέικ με μπανάνες

Αναμειγνύουμε το ηλιέλαιο με τη ζάχαρη και ανακατώνουμε, ώσπου να λιώσει η ζάχαρη. Προσθέτουμε την πορτοκαλάδα, τις μπανάνες, το ξύσμα, τα καρύδια και τέλος το αλεύρι αφού το κοσκινίσουμε. Βάζουμε το μείγμα σε μια βουτυρωμένη φόρμα και το ψήνουμε στους 180ο C για 45΄ λεπτά.

Τα υλικά που χρειαστήκαμε για το γλυκό μας είναι:

- 1 ποτήρι νερού ηλιέλαιο
- 1 ποτήρι νερού ζάχαρη
- 1 πακέτο αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 κουτί αεριούχος πορτοκαλάδα (330 ml)
- ξύσμα πορτοκαλιού
- 2 ώριμες μπανάνες κομμένες σε λεπτές φέτες
- 1 φλυτζάνι τσαγιού ψιλοκομμένα καρύδια

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/