08/05/2019

Αγιορείτικο γιουβετσάκι από τον Αρχιμάγειρα του Αγίου Όρους

/ Αγιορείτικα

Μια από τις πιο γνωστές ασκητικές μορφές του Αγίου Όρους, είναι ο μοναχός Επιφάνιος ο Μυλοποταμινός, ο οποίος επάξια έχει κερδίσει τον τίτλο του «Αρχιμάγειρα του Αγίου Όρους», αφού το βιβλίο του «Μαγειρική του Αγίου Όρους», μπορεί να εκδόθηκε πρώτη φορά το 2008, όμως στο πέρασμα των 11 χρόνων έχει ανατυπωθεί πολλές φορές και έχει μεταφραστεί σε διάφορες γλώσσες. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, ότι στη νοστιμιά των πιάτων του υποκλίνονται διάσημοι Σεφ, όπως ο Jamie Oliver.

Μια από τις πλέον ξεχωριστές συνταγές του μοναχού Επιφάνιου είναι το γιουβετσάκι. Ένα γιουβετσάκι, όμως πολύ διαφορετικό από ό,τι έχετε συνηθίσει μιας και στο Άγιο Όρος δεν τρώνε κρέας. Το μυστικό υλικό του Αρχιμάγειρα του Αγίου Όρους είναι οι σουπιές! Όσο περίεργο κι αν σας ακούγεται αυτή η αυθεντική συνταγή από το Περιβόλι της Παναγίας, σίγουρα θα ανταμείψει τους γευστικούς σας κάλυκες και με το παραπάνω!

Στα συν αυτού του πιάτου υπολογίστε και τη διατροφική αξία που έχουν οι σουπιές, η οποία κάθε άλλο παρά απαρατήρητη θα πρέπει να περνά, καθώς διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα σε πλήθος πολύτιμων θρεπτικών συστατικών.

Οι σουπιές προσφέρουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, η πρόσληψη της οποίας μειώνεται κατά τη διάρκεια της νηστείας, λόγω της αποχής από την κατανάλωση κρέατος και ζωικών προϊόντων. Παράλληλα, είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης Β12, που είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου και τη σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Ενδεικτικά, 100 γραμμάρια σουπιάς καλύπτουν σχεδόν πλήρως τις ανάγκες ενός υγιούς ενήλικα.

Για το γιουβετσάκι σουπιές θα χρειαστείτε:

1 κιλό σουπιές
500γρ. κριθαράκι
3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
200γρ. ελαιόλαδο
2-3 κουτ. σούπας πελτέ αραιωμένο σε νερό
πιπέρι κόκκινο
αλάτι, πιπέρι μαύρο

Επί το έργον:

Ζεματάτε τις σουπιές και τις κόβετε σε κομμάτια. Κρατάτε το νερό που τις ζεματίσατε

Ζεσταίνετε το λάδι και σοτάρετε τα κρεμμύδια. Προσθέτετε τον αραιωμένο πελτέ, τα μπαχαρικά και το αλάτι. Στη συνέχεια ρίχνετε περίπου 1 λίτρο ζωμό από τις σουπιές τα αφήνετε να πάρουν βράση.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200oC. Μεταφέρετε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε βαθύ ταψί ή πυρίμαχο σκεύος. Προσθέτετε το κριθαράκι και τις σουπιές, ανακατεύετε και ψήνετε στο φούρνο για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να πιει το κριθαράκι του ζουμί, ανακατεύοντας που και που το φαγητό.

Σημείωση: Οι φωτογραφίες των συνταγών προέρχονται από το βιβλίο “Μαγειρική του Αγίου Ορους”, του μοναχού Επιφάνιου.