

Σεσκουλόρυζο ή σπανακόρυζο αγιορείτικο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Γενικά Θέματα](#)



Το σεσκουλόρυζο (ή σπανακόρυζο, αν το προτιμάμε) γίνεται πολύ ωραίο και σκέτο με λεμόνι και κοκκινιστό. Αν η κατσαρόλα είναι κατάλληλη για φούρνο, τη βάζουμε

όπως είναι, ενώ αν δεν είναι κατάλληλη, αδειάζουμε το φαγητό σε ένα ανάλογο ταψί.

Στη Μονή Παντοκράτορος, στην ανατολική ακτή του Αγίου Όρους, ο π. Επιφάνιος ο Παντοκρατορινός έφτιαξε αυτό το φαγητό με τροφαντά σέσκουλα, από τον κήπο, που τους τροφοδοτεί με όλων των ειδών τα μπαξεβανικά. Ρύζι δεν έβαλε πολύ, δεν ήθελε να κυριαρχήσει επί των χορτατικών. Στο τέλος έριξε τον άνηθο με μπόλικο λεμόνι. Τα λεμόνια ήταν και αυτά δικά τους.



30' προετοιμασία

40' μαγείρεμα

Υλικά

Μερίδες: 5 διακονιές

2,5 κιλά (ακαθάριστα) σέσκουλα (ή σπανάκι), καθαρισμένα, πολύ καλά πλυμένα και στραγγισμένα

4 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα (ή 2 ξερά, επίσης ψιλοκομμένα)

3 δόντια σκόρδο, ψιλοκομμένα (ή καλύτερα, αν υπάρχουν, 4 φρέσκα σκόρδα, ψιλοκομμένα)

1 μέτριο καρότο, κομμένο σε μπουκίτσες

1 φλιτζ. καφέ λευκό ξηρό κρασί

1 φλιτζ. καφέ ρύζι της προτίμησής μας, καλύτερα σκληρό, μακρύκοκκο, να μη λαπαδιάζει

χυμός από 1 λεμόνι (ή 1/2 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας, αν κάνουμε το φαγητό κοκκινιστό – βλ. διαδικασία)

1 κρασοπότηρο ψιλοκομμένος άνηθος

1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο αλάτι

Διαδικασία

Για να ετοιμάσουμε το σεσκουλόρυζο ή σπανακόρυζο από το Άγιον Όρος κόβουμε σταυρωτά (χιαστί) τα φύλλα σέσκουλου (ή σπανακιού) μέχρι 2-3 εκ. μήκος, όχι περισσότερο.

Προσοχή, τα κοτσάνια τους είναι τα καλύτερα, δεν πρέπει να πεταχτούν.

Σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα (ταβά) ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια, τα σκόρδα (όλα τους ξερά ή φρέσκα) και τα καρότα για λίγα λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν λίγο.

Σβήνουμε με το κρασί και ανακατεύουμε.

Ρίχνουμε τα χόρτα απλώνοντάς τα σε όλη την επιφάνεια της κατσαρόλας και ανακατεύουμε.

Σκεπάζουμε με καπάκι και σιγοβράζουμε τα χόρτα μόνα τους στο ζουμί που θα βγάλουν στη βράση, για περίπου 40 λεπτά, ανακατεύοντας κάπου κάπου για να μην κολλήσουν.

Αν χρειαστεί, ρίχνουμε ελάχιστο νερό και αντίθετα, αν τα υγρά τους είναι πολλά, αφήνουμε την κατσαρόλα ξεσκέπαστη για να εξατμιστούν.

Ρίχνουμε το ρύζι, αλατίζουμε και ανακατεύουμε.

Προσοχή, το ρύζι δεν πρέπει να υπερνικά τα σέσκουλα.

Σιγοβράζουμε για 12-15 λεπτά, με ξεσκέπαστη κατσαρόλα, μέχρι να γίνει το ρύζι.

Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο ακόμη νερό για να βράσει το ρύζι και να μην κολλήσει.

Αν κάνουμε το φαγητό κοκκινιστό, διαλύουμε τον πελτέ σε λίγο από το ζουμί του φαγητού, τον ρίχνουμε στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε καλά, για να απλωθεί παντού.

Δοκιμάζουμε και διορθώνουμε το αλάτι, αν χρειάζεται.

Ρίχνουμε τον άνηθο και χυμό λεμονιού: Αν έχουμε κάνει το φαγητό κοκκινιστό, ρίχνουμε λιγότερη ποσότητα χυμού, ενώ αν το κάνουμε λεμονάτο, προσθέτουμε όλο τον χυμό ή και περισσότερο.

Τραβάμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και τη σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα (όχι με το καπάκι της) μέχρι να σερβίρουμε.