

Κάστανα στιφάδο στον φούρνο, αγιορείτικα

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



Ένας πλούσιο σε γεύση και αρώματα στιφάδο με προβρασμένα κάστανα. Συνοδεύουμε με ρύζι ή πουρέ, ή απλά με λίγο καλό, προζυμένιο ψωμί, και το

καλοκαίρι με πουρέ μελιτζάνας, εμπλουτισμένο με μπεσαμέλ, όπως στο χουνκιάρ μπεγεντί.

Στην κουζίνα της Ιεράς Σκήτης Προφήτη Ηλία, μισή ώρα ώρα από τη Μονή Παντοκράτορος, στην οποία ανήκει, ο πατέρας Εφραίμ μαγείρευε με λίγα υλικά πιάτα με βαθιά νοστιμιά, της ντόπιας αγιορείτικης παράδοσης, και άλλα τοπικά από την Ελλάδα και αλλού, που στο πέρασμα των χρόνων έχουν ταξιδέψει και συνεχίζουν να ταξιδεύουν στην Αθωνική Πολιτεία μέσα στις μνήμες των μοναχών. Ανάμεσα στις συνταγές που μας έδωσε ήταν κι αυτή εδώ.

15' προετοιμασία

1 ώρα και 20' ψήσιμο

Υλικά

Μερίδες: 4

1.200 γρ. κάστανά έτοιμα, προβρασμένα

1.200 κοκκινόφλουδα κρεμμύδια, τα μεγάλα κομμένα στα τέσσερα, τα μικρότερα στη μέση

3 λεπτά καρότα, σε λεπτές φέτες

2 ξυλάκια κανέλα

4 καρφάκια γαρίφαλο

4 κόκκοι μπαχάρι

1 κουτ. σούπας ανάμεικτα πιπέρια σε κόκκους

1 κουτ. σούπας ξερή ρίγανη

2 φύλλα δάφνης

χυμός από 1 πορτοκάλι + 2-3 κομμάτια από τη φλούδα του

1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας

500 ml γλυκό κόκκινο κρασί

100 ml λευκό ξίδι

400 γρ. ώριμες ντομάτες, ψιλοκομμένες (ή 1 κονσέρβα ολόκληρα ντοματάκια, ψιλοκομμένα, με τους χυμούς τους)

4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

1 κουτ. σούπας μέλι, κατά προτίμηση πορτοκαλιάς (ή άλλο ανθόμελο)

1 1/2 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία

Για να ετοιμάσουμε τα κάστανά στιφάδο στον φούρνο αρχικά προθερμαίνουμε τον

φούρνο στους 180°C.

Σε φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε χαμηλή φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια και τα καρότα για 6-7 λεπτά, μέχρι απλώς να ξανθύνουν.

Προσθέτουμε την κανέλα, το γαρίφαλο, το μπαχάρι, τα πιπέρια, τη ρίγανη, τις δάφνες, τις φλούδες πορτοκαλιού και τον πελτέ και σοτάρουμε για μερικά λεπτά ακόμη, ανακατεύοντας, για να σκορπίσουν τα αρώματα.

Σβήνουμε με το κρασί, αφήνουμε για 1-2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και ρίχνουμε τον χυμό πορτοκαλιού και το μισό ξίδι.

Ανακατεύουμε γρήγορα και ρίχνουμε αμέσως τα κάστανα και 2 νεροπότηρα (600 ml) νερό.

Ανακατεύουμε, δυναμώνουμε τη φωτιά και βράζουμε για 5-6 λεπτά, ήτοι να πάρει μια καλή βράση.

Ρίχνουμε τις ντομάτες, το σκόρδο, το μέλι και λίγο αλάτι και ανακατεύουμε.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και αδειάζουμε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε ένα μέτριο ταψί.

Σκεπάζουμε με λαδόκολλα και στη συνέχεια σφιχτά με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 45 λεπτά.

Ξεσκεπάζουμε το ταψί και δοκιμάζουμε τα κάστανα, για να δούμε αν έχουν μεγαλώσει καλά.

Αν χρειαστεί, διορθώνουμε τη γεύση γιατί το φαγητό πρέπει να είναι ισορροπημένο στο ξινό, αλλά να έχει και τη γλύκα του, επομένως αλατίζουμε ή προσθέτουμε το υπόλοιπο ξίδι ή, αντίθετα, λίγο μέλι ή και τα δύο, αν πρέπει.

Δεν ανακατεύουμε, για να μη διαλυθούν τα υλικά, αλλά σείουμε έντονα το ταψί.

Το βάζουμε ξανά στον φούρνο, ξεσκεπαστο, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στους 160°C και ψήνουμε για άλλα 10-15 λεπτά ή μέχρι να μελώσει το φαγητό, προσέχοντας να μην καεί. Σερβίρουμε το φαγητό ζεστό.

Η συνταγή πρωτοδημοσιεύτηκε στο περιοδικό Γαστρονόμος, τεύχος 230.