

30 Οκτωβρίου 2026

Πατάτες στον φούρνο με πράσα, καρότα και δαμάσκηνα

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



Ένα τουρλού χειμερινό με πατάτες, πράσα, καρότα και ξερά δαμάσκηνα. Αυτό το

σοφό και αρωματικό φαγάκι μπορούμε να το φτιάξουμε και τον υπόλοιπο χρόνο, με ό,τι υλικό υπάρχει βρισκόμενο.

π. Εφραίμ

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.

20' προετοιμασία

1 ώρα και 20' ψήσιμο

Υλικά

Μερίδες: 4

- 4 πράσα χοντρά (ή 6 μέτρια), κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- 4 μεγάλες πατάτες, καθαρισμένες, κομμένες κάθετα στη μέση, σαν μεγάλες λεμονόκουπες
- 4 μεγάλα καρότα, κομμένα σε μεγάλα, χορταστικά κομμάτια (αν είναι πολύ χοντρά, τα κόβουμε πρώτα εγκάρσιως στη μέση)
- 1 φύλλο δάφνης
- χυμός από 2 πορτοκάλια + 1 κομμάτι φλούδα
- 4 σκελίδες σκόρδο, χτυπημένες στον πολυκόφτη μαζί με 1 φλιτζ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- 16-20 ξερά δαμάσκηνα, χωρίς κουκούτσια
- 1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία

Για να ετοιμάσουμε τις πατάτες στον φούρνο με πράσα, καρότα και δαμάσκηνα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα (ταβά), σε μέτρια φωτιά, και σοτάρουμε τα πράσα, τις πατάτες και τα καρότα για 10 λεπτά ή μέχρι να πάρουν χρώμα, ανακατεύοντας τακτικά για να μην κολλήσουν.

Προσθέτουμε τη δάφνη και τη φλούδα πορτοκαλιού και σοτάρο με για 1 λεπτό.

Ρίχνουμε το μείγμα κρασιού-σκόρδου, ανακατεύουμε, προσθέτουμε και τον χυμό πορτοκαλιού και ανακατεύουμε καλά.

Ρίχνουμε τα δαμάσκηνα και 500 ml νερό, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε το όλο να πάρει μια καλή βράση. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.

Αν η κατσαρόλα είναι κατάλληλη για φούρνο, τη σκεπάζουμε με το καπάκι της και φουρνίζουμε.

Αν όχι, αδειάζουμε όλο το περιεχόμενό της σε ένα βαθύ ταψί, το σκεπάζουμε με λαδόκολλα και στη συνέχεια σφιχτά με αλουμινόχαρτο και το βάζουμε στον φούρνο.

Ψήνουμε για περίπου 45 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά τα υλικά.

Ξεσκεπάζουμε το σκεύος, ψήνουμε για άλλα 5-10 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν τα υλικά, προσέχοντας μη στεγνώσει το φαγητό, και βγάζουμε από τον φούρνο.

Δοκιμάζουμε και αν χρειάζεται αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε προσεκτικά. Σερβίρουμε αμέσως.

Η συνταγή πρωτοδημοσιεύτηκε στο περιοδικό Γαστρονόμος, τεύχος 230.

Φωτογραφία: Θεοδόσης Γεωργιάδης

Food styling: Σταυρούλα Φουτσά

gastronomos.gr