

Νηστίσιμο Ρυζόγαλο με Ταχίνι

Στα μοναστήρια έχω δοκιμάσει τις καλύτερες νηστίσιμες συνταγές! Πριν από περίπου ένα μήνα που ήμασταν για γυρίσματα κοντά στην Αρναία της χαλκιδικής, επισκεφθήκαμε τη μονή του Αγίου Κοσμά. Εκεί ζουν δύο μοναχές, οι οποίες ασχολούνται με την συγγραφή βιβλίων και παρασκευάζουν γλυκά του κουταλιού, λικέρ? και μαρμελάδες με φρούτα εποχής, δικής τους παραγωγής. Εκτός αυτών είναι και εξαιρετες μαγείρισες. Εκεί δοκίμασα το παρακάτω νηστίσιμο ρυζόγαλο με ταχίνι που το βρήκα εκπληκτικό. Το μυστικό ήταν το ξύσμα από φλούδα πορτοκαλιού που είχε μέσα! Δεν ξέχασα να πάρω τη συνταγή για να τη μοιραστώ μαζί σας!



ΥΛΙΚΑ

2 φλ. νερό

½ φλ. ρύζι γλασέ

1 φλ. ζάχαρη

Ξύσμα 1 πορτοκαλιού

3 βανίλιες

3 κ.σ. ταχίνι

3 κ.σ. νερό

Κανέλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνουμε το ταχίνι στο μπλέντερ, προσθέτουμε 3 κ.σ. νερό και το χτυπάμε μέχρι να αφρατέψει. Βράζουμε το ρύζι μέχρι να χυλώσει. Όταν είναι έτοιμο, προσθέτουμε στην κατσαρόλα 1 φλ. ζάχαρη και αφήνουμε το ρύζι να πάρει άλλες 2-3 βράσεις. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα αρώματα του ταχινόρυζου, τις βανίλιες και το ξύσμα πορτοκαλιού. Τέλος, προσθέτουμε στην κατσαρόλα το ταχίνι. Αφήνουμε το γλυκό να πάρει άλλες 2-3 βράσεις και το κατεβάζουμε από την φωτιά. Το αφήνουμε να κρυώσει, μέχρι να πήξει. Μοιράζουμε το ταχινόρυζο σε μπολάκια, πασπαλίζουμε με κανέλλα και σερβίρουμε.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Το ταχίι είναι ιδανικό συστατικό για περιόδους νηστείας και για όσους αποφεύγουν τα γαλακτοκομικά.

Αυτή η συνταγή είναι πολύ θρεπτική και ο συνδυασμός ταχίι με ρύζι συμπληρώνει τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Περισσότερες νόστιμες και υγιεινές νηστίσιμες συνταγές υπάρχουν στο βιβλίο **Ακίνητοι... Νηστεία!**

[Πάτα εδώ για να διαβάσεις περισσότερα!](#)