

18 Φεβρουαρίου 2023

Συνταγή για κόλυβα Αγίου Όρους

[/ Γενικά Θέματα](#)



<http://www.athosmemory.com>



Υλικά:

1/2 κιλό σιτάρι

2 κουταλιές της σούπας καρυδόπιχα τριμμένη

1 κουταλιά της σούπας αμυγδαλόπιχα ασπρισμένη και τριμμένη

1 κουταλιά της σούπας μαϊντανό φιλοκομμένο

1/2 κουταλιά της σούπας σουσάμι καβουρδισμένο

1/2 κουταλιά της σούπας σπόρους από ρόδι

1/2 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

1 κουταλιά της σούπας σταφίδες

1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη

1 κουταλιά της σούπας φρυγανιά

Για την επικάλυψη: άχνη ζάχαρη και κανέλα

Εκτέλεση:

Βράζουμε το σιτάρι τόσο ώστε να μη χυλώσει. Το σουρώνουμε και το απλώνουμε σε καθαρή πετσέτα για να τραβήξει το νερό του. Βάζουμε σε μια λεκάνη όλα τα υλικά (εκτός από την άχνη ζάχαρη) και ανακατεύουμε. Τα απλώνουμε σε πιατέλα και τα πιέζουμε από πάνω με μία λαδόκολλα. Τα καλύπτουμε με άχνη ζάχαρη. Αν τα κόλυβα είναι για μνημόσυνο ή τρισάγιο, σχηματίζουμε στην επιφάνεια ένα σταυρό με κανέλα ή αμύγδαλο ή σπόρους από ρόδι. Αν είναι για εορταζόμενο Άγιο, σχηματίζουμε τη μορφή του Αγίου με κανέλα ή φυσικά χρώματα.

Η συνταγή είναι από το βιβλίο **Παραδοσιακές Αγιορείτικες Συνταγές** του π. Νικήτα - Ι. Κ. Παναγίας της Πορταϊτισσας, Άγιον Όρος.

Πηγή: monastiriaka.gr