

2 Ιουνίου 2023

## Μοναστηριακή Συνταγή για Κόλυβα

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



Υλικά:

1/2 κιλό σιτάρι με μακρόστενο καρπό και όχι αποφλοιωμένο

1/4 κιλού φρυγανιά τριμμένη

1/2 κιλό καρυδόπιχα χονδροκοπανισμένη

1/4 κιλού αμυγδαλόπιχα χονδροκοπανισμένη

1 ποτήρι ινδοκάρυδο

1/4 κιλού σταφίδα ξανθιά

100 γρ. σταφίδα μαύρη

Σουσάμι

Ρόδι

Μαϊντανό

## Ξύσμα πορτοκαλιού

Για το στόλισμα:

Ασημένια κουφετάκια σε διάφορα σχέδια

Ζάχαρη ψιλή (όχι άχνη)

1 μυτερή οδοντογλυφίδα

1 κόλλα χαρτί

1 δίσκο

1 λεκάνη βαθιά

1 πετσέτα

Εκτέλεση:

Πλένουμε το σιτάρι από το προηγούμενο βράδυ και το βάζουμε να μουλιάσει με κρύο νερό και λίγο αλάτι σε μία κατσαρόλα. Το πρωί το ξεπλένουμε να φύγει η μαυρίλα του και το βράζουμε καλά για 40 λεπτά. Το στραγγίζουμε καλά στο σουρωτήρι και φυλάμε σε μπολ τον χυλό του. Το απλώνουμε σε πετσέτα και το αφήνουμε να στεγνώσει και όχι να ξεραθεί. Ξεπλένουμε τις σταφίδες και τις βουτάμε για 3 λεπτά σε ζεστό νερό για να μαλακώσουν. Τις σουρώνουμε και τις στεγνώνουμε σε πετσέτα.

Στην συνέχεια, αδειάζουμε το στεγνωμένο σιτάρι και τις στεγνωμένες σταφίδες σε βαθιά λεκάνη και προσθέτουμε ένα-ένα τα υλικά μας, εκτός από την φρυγανιά και την ζάχαρη. Ανακατεύουμε με τις παλάμες το ινδοκάρυδο με το ξύσμα για να μη λασπώσει το ξύσμα και να απλωθεί ομοιόμορφα στο υλικό. Ζάχαρη στην γέμιση του κόλυβου δεν βάζουμε. Παίρνουμε ένα δίσκο και στρώνουμε στη βάση του μία λαδόκολλα, την οποία κόβουμε με το ψαλίδι στο σχήμα της βάσεως. Απλώνουμε το υλικό έτσι ώστε να σχηματισθεί ένα βουναλάκι χωρίς να είναι μυτερό και το συμπιέζουμε προς τα κάτω με τις δύο παλάμες.

Με το κουτάλι της σούπας αδειάζουμε προσεκτικά λίγη - λίγη την φρυγανιά από την άκρη του δίσκου προς το κέντρο και την "πατικώσουμε" με την κόλλα το χαρτί. Το ινδοκάρυδο το χρησιμοποιούμε για να απορροφά την υγρασία των υλικών της γέμισης, ενώ την φρυγανιά για να μην λιώσει η ζάχαρη και τα στολίδια και κολλήσουν. Στη συνέχεια, πασπαλίζουμε ανάλαφρα την ζάχαρη από το κέντρο του δίσκου προς τις άκρες και «πατικώσουμε» τη ζάχαρη με την άλλη όψη του χαρτιού. Αποφεύγουμε τη ζάχαρη άχνη διότι κρακελώνει και χαλάει το στόλισμα. Χρειάζεται 3 φορές πιο πολύ από την ψιλή ζάχαρη για να καλυφθεί ένας δίσκος και μόλις ανακατευθεί λασπώνει αμέσως το σιτάρι. Παίρνουμε μία μυτερή οδοντογλυφίδα και χαράζουμε ανάλαφρα πάνω στη ζάχαρη και συγκεκριμένα στο κέντρο του δίσκου ένα σταυρό και δεξιά και αριστερά του σταυρού 2 κυπαρισσάκια, 2 μαργαρίτες και στο περίγραμμα του δίσκου μία γιρλάντα.

Αδειάζουμε σε ρηχό πιάτο τα ασημένια κουφετάκια και τα τοποθετούμε πάνω στην χαραγμένη από την οδοντογλυφίδα ζάχαρη.

**Πηγή:** [monastiriaka.gr](http://monastiriaka.gr)