

## Αγιορείτικο σεσκουλόρυζο από το μοναχό Νικήτα!



### Υλικά για τη συνταγή:

- 1 κιλό σέσκουλα,
  - 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο,
  - 2 σκελίδες σκόρδο,
  - 2 κουταλιές ψιλοκομμένο άνιθο,
  - 1 φλιτζάνι λάδι,
  - 1/2 φλιτζάνι λεμόνι,
  - 1 1/2 φλιτζάνι κίτρινο ρύζι (σκληρό)
- αλάτι, πιπέρι και φυσικά νερό.

### Εκτέλεση

Πλένουμε τα σέσκουλα και τα κόβουμε σε μέτρια κομμάτια. Τσιγαρίζουμε στο λάδι το κρεμμύδι και το σκόρδο, ώσπου να μαραθούν. Ρίχνουμε το ανάλογο νερό, καθώς επίσης και τα σέσκουλα, τον άνιθο, αλάτι και πιπέρι. Όταν πάρει βράση τότε ρίχνουμε και το ρύζι. Ανακατεύουμε σε μέτρια φωτιά με ξύλινη σπάτουλα για περίπου δέκα λεπτά. Πριν το κατεβάσουμε ρίχνουμε το λεμόνι, ανακατεύουμε και το σκεπάζουμε. (Προαιρετικά μπορούμε να ρίξουμε μισό φλιτζάνι άσπρο κρασί).

## Διατροφική αξία

Το βασικό συστατικό της συγκεκριμένης συνταγής, που προτείνει ο Μοναχός Νικήτας είναι τα σέσκουλα. Ένα λαχανικό, όχι ιδιαίτερα γνωστό, το οποίο όμως μόνο οφέλη έχει να μας προσφέρει. Όπως καλά ξέρουν οι μοναχοί, αλλά και όπως προτείνουν πλέον και πολλοί διατροφολόγοι, το σέσκουλο θεωρείται το λαχανικό που ρυθμίζει το σάκχαρο στο αίμα. Πιο συγκεκριμένα, το συριγγικό οξύ, ένα φλαβονοειδές που περιέχεται στα σέσκουλα, βοηθάει στη ρύθμιση του σακχάρου διατηρώντας το σε σταθερό επίπεδο. Επίσης, τα σέσκουλα περιέχουν φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, αντιοξειδωτικά, αλλά και βιταμίνες.

Καλή σας επιτυχία!

Πηγή: [Μοναστηριακές συνταγές Αγίου Όρους](#)