

Σεμινάρια Μεσσηνιακής Γαστρονομίας

2016

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΦΟΥΡΟΥΛΗΣ

“Βιολογικό κοκοράκι με κριθαράκι, αρακά, σάλτσα από σταφίδες και κρασί Μοσχάτο”

Υλικά για 4 άτομα

1 βιολογικό κοκοράκι Μάνης	400 γρ. κριθαράκι
100 γρ. αρακά	2 καρότα
1 κρεμμύδι ξερό	1 πράσο
1 stick Σέλερο	40 γρ. σταφίδες
100 ml. Κρασί Μοσχάτο (γλυκό)	1 κ.γ κάρυ
1 κ.γ κύμινο	1 κ.γ κόλιαντρο
1 κ.γ πάπρικα	2 κλωνάρια θυμάρι
200 ml. ζωμό κότας	Αγνό παρθένο ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι	

Εκτέλεση

Πλένουμε καλά το βιολογικό κοκοράκι, το κόβουμε σε μερίδες και το "πουδράρουμε" από όλες τις πλευρές με το μίχ μπαχαρικών. Στη συνέχεια, σε ένα αντικολλητικό τηγάνι το σοτάρουμε με αγνό παρθένο ελαιόλαδο και το τοποθετούμε σε μια μεγάλη γάστρα. Αφαιρώντας προσεκτικά τα λίπη από το τηγάνι σβήνουμε με το γλυκό κρασί Μοσχάτο και τις σταφίδες τα γράσα που έχουν απομείνει και περιχύνουμε με αυτά το κοκοράκι.

Έπειτα, κόβουμε τα λαχανικά σε σχήμα ζαριού κ αφού τα σοτάρουμε, τα ρίχνουμε μαζί με το κοκοράκι στη γάστρα. Συμπληρώνουμε με τον ζωμό κότας και το αφήνουμε να ψηθεί στους 140 βαθμούς, για 2 με 2μιση ώρες.

Δεκαπέντε λεπτά πριν από το τέλος ρίχνουμε το κριθαράκι μαζί με τον αρακά αφήνοντας τα να βράσουν μαζί με το κοκοράκι.

"ΜΑΝΙΑΤΙΚΗ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ"

Υλικά για 4 άτομα

- 3 μικρές πατάτες
- 1 πορτοκάλι
- 1 μικρή πιπεριά πράσινη ή κόκκινη κομμένη μπρινουάζ
- ½ τομάτα
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ξίδι λευκό

- 1 πρέζα αλάτι
- 8 μαύρες ελιές Μάνης
- 60 γρ. Σύγκλινο Μάνης
- 1 μικρό κλωνάρι μαϊντανό

Εκτέλεση

Βράζουμε τις πατάτες σε αλατόνερο με τη φλούδα. Καθαρίζουμε ένα πορτοκάλι και το κόβουμε σε μικρούς κύβους, στη συνέχεια τεμαχίζουμε με τον ίδιο τρόπο 1 μικρή πιπεριά, μισή ντομάτα, 1 μικρό κρεμμύδι και το σύγκλινο. Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το ξύδι, το αλάτι, τις ελιές και το μαϊντανό.

Στο τέλος τεμαχίζουμε σε μικρούς κύβους τις πατάτες και τις προθέτουμε στα υλικά, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

“Μανιάτικες Τσουχτές”

με καβουρδισμένη μυζήθρα, σκεπασμένες με τηγανητό αβγό

ή με τραγανά λαχανικά

Υλικά

- 1 πακέτο χωριάτικες μακαρούνες
- 100gr τριμμένη ξερή μυζήθρα

4 αυγά

Λίγο ελαιόλαδο

Λίγο φρέσκο βούτυρο (αιγοπρόβειο)

αλάτι

Διαδικασία

Βράζουμε τα ζυμαρικά. Μέσα σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο και το βούτυρο και τηγανίζουμε ελαφρώς τα αυγά. Με μια σπάτουλα τα τοποθετούμε σε ένα δίσκο και μέσα στο τηγάνι καβουρδίζουμε τη μυζήθρα μέχρι να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα. Προσθέτουμε τα ζυμαρικά και τα ανακατεύουμε καλά. Σερβίρουμε τα ζυμαρικά σε τέσσερα πιάτα και στο πάνω μέρος τα αυγά.

TIPS:

Μπορούμε να προσθέσουμε:

λαχανικά (μανιτάρια, κολοκύθια κτλ) μέσα στα ζυμαρικά

λίγο λάδι τρούφας πάνω από το αυγό

φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι