

Σεμινάρια Μεσσηνιακής Γαστρονομίας

2016

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF ΔΟΞΗΣ ΜΠΕΚΡΗΣ

“ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΤΣΙΛΑΔΙΑ”

Υλικά

4 φιλέτα από μπακαλιάρο παστό
2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
3 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
2-3 ντομάτες κομμένες σε φέτες
1 ποτήρι χυμό από ντομάτα στυμμένη
1 φλιτζάνι μαύρη Μεσσηνιακή σταφίδα
1 φύλλο δάφνης
1 φλιτζάνι Μεσσηνιακό ελαιόλαδο
αλάτι - πιπέρι

Παρασκευή

Καθαρίζουμε τον μπακαλιάρο, τον ξαλμυρίζουμε και τον βάζουμε να στραγγίξει.

Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε ροδέλες.

Χτυπάμε το σκόρδο με το γουδί, ώστε να λιώσει.

Αν χρειαστεί, καθαρίζουμε τη σταφίδα από τις ουρίτσες.

Στύβουμε τη φρέσκια ντομάτα στο σουρωτήρι.

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο να κάψει.

Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα τσιγαρίζουμε μέχρι να μαλακώσουνε.

Προσθέτουμε τον φρέσκο χυμό ντομάτας (αν θέλουμε μπορούμε να διαλύσουμε μαζί και λίγο πελτέ) αφήνουμε να βράσουν για ένα πεντάλεπτο και ρίχνουμε την σταφίδα.

Ανακατεύουμε και κατεβάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά.

Κόβουμε τις ντομάτες σε φέτες στρογγυλές, τις στρώνουμε σε μια βαθιά κατσαρόλα και επάνω τους ακουμπάμε τα φιλέτα του μπακαλιάρου.

Απλώνουμε στο φαγητό την σάλτσα που έχουμε ετοιμάσει, βάζουμε τη δάφνη, αλατοπιπερώνουμε και αν χρειαστεί συμπληρώνουμε με λίγο χλιαρό νερό ώστε η σάλτσα να σκεπάζει σχεδόν τον μπακαλιάρo.

“ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΜΑΝΗ”

Υλικά

250γρ ντόπιο ξινό τραχανά
4 μεγάλα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
2 ντομάτες χοντροκατσαρές ώριμες και ψιλοκομμένες
1 μικρό ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
100μλ Μεσσηνιακό ελαιόλαδο
αλάτι - πιπέρι

Εκτέλεση

Σε ένα τηγάνι, βάζουμε λάδι να κάψει πολύ και προσθέτουμε ένα μεγάλο ποτήρι νερού, ξινό τραχανά,...

Καβουρδίζουμε το τραχανά μέχρι να γίνει καστανός και προσθέτουμε λίγο ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το γυρίζουμε δυο τρεις φορές και προσθέτουμε προσεκτικά, χλιαρό νερό με τομάτα ψιλοκομμένη.

Συνεχίζουμε να ανακατεύουμε και να προσθέτουμε χλιαρό νερό, γιατί το πίνει γρήγορα, μαϊντανό και αφού μαλακώσει σε περίπου ένα τέταρτο με είκοσι λεπτά προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Το σκεπάζουμε αφού το έχουμε αφήσει με λίγο ζουμί, γιατί θα φουσκώσει κι άλλο και πριν σερβίρουμε πρέπει να έχει περάσει, τουλάχιστον μισή ώρα...

Το αποτέλεσμα πρέπει να είναι, πηχτός ο τραχανάς και να τρώγεται και με πιρούνι...

Σε άλλους αρέσει με τριμμένη μυζήθρα επάνω, σε άλλους με τυρί σφέλα, αλλά και με φέτα...

Είναι το Μανιάτικο κους κους

“ΚΟΥΤΑΛΗΘΡΕΣ”

Υλικά

2 κούπες αλεύρι γ.ο.χ

1 ½ κούπας νερό

¼ κ.γ. αλάτι

Εκτέλεση

Ρίχνουμε το αλεύρι σε μια λεκανίτσα και σιγά-σιγά προσθέτουμε το νερό ενώ ανακατεύουμε με σύρμα

Ανακατεύουμε έως να έχουμε ένα αρκετά πηχτό χυλό που να κάνει απαλές κορυφές όταν σηκώνουμε το κουτάλι και αφήνουμε το χυλό να τρέξει μέσα στη λεκάνη μας.

Αφήνουμε να σταθεί για κανένα μισάωρο.

Σε τηγάνι βάζουμε λάδι και αφού κάψει ρίχνουμε κουταλιές από το χυλό μας. Όταν ροδίσουν από τη μια γυρνάμε και από την άλλη.

Βγάζουμε και βάζουμε σε πιατέλα που κάτω έχουμε βάλει χαρτί κουζίνας για να φύγει η περίσσια του λαδιού.

Βάζουμε σε πιάτο και σερβίρουμε ρίχνοντας μέλι και κανέλα. Αν θέλουμε βάζουμε άχνη και κανέλα ή ζάχαρη κρυσταλλική ακόμα και πετιμέζι

Μπορούμε να τις φάμε και σκέτες με τυράκι ή να ρίξουμε λίγη τριμμένη σφέλα μέσα στο μίγμα μας.

“ΣΥΚΟΜΑΪΔΕΣ”

Εκτέλεση

Παίρνουμε μωθονόσυκα (μαύρα σύκα), τα ανοίγουμε στη μέση, τα απλώνουμε σε χαρτί (λαδόχαρτο), με τη κομμένη πλευρά προς τα πάνω, στον ήλιο για να ξεραθούν.

Τα βουτάμε σε βραστό νερό να αποστειρωθούν και να μαλακώσουν. Τα βγάζουμε αμέσως.

Τοποθετούμε σε βάζο και γεμίζουμε με πετιμέζι. Φυλάσσουμε σε πήλινα ή γυάλινα βάζα.

Οι συκομαΐδες σερβίρονται σαν πρωινό (σύκα-πετιμέζι) μαζί με κουταλήθρες ή με λάδι και χωριάτικο ψωμί.