



Σεμινάρια Μεσσηνιακής Γαστρονομίας Το Πάντρεμα Του Χθες Με Το Σήμερα

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF Δημήτριος Μελεμενής

«Βακαλάος τσιλαδιά»

**Συνταγή από γιαγιάδες από τα χωριά της Πύλου και Μεθώνης*

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 5 ΑΤΟΜΑ

- 1 κιλό μπακαλιάρο παστό ξαλμυρισμένο
- 2 κρεμμύδια ξερά κομμένα σε φέτες
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα κομμένα σε φέτες
- 1 σκελίδα σκόρδο κομμένο σε φετάκια
- 2 κουταλιές βαλσαμικό ξύδι Καλαμάτας
- 250 ml έξτρα παρθένο Μεσσηνιακό ελαιόλαδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 80 γραμμάρια Μεσσηνιακή σταφίδα (μαύρη)
- 300ml χυμό ντομάτας
- 2 κουταλιές της σούπας ντοματοπελτέ
- 2 κούπες νερό
- 80γρ. Αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- Αλάτι/πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεσταίνουμε σε φαρδύ τηγάνι 180 ml ελαιόλαδο και τηγανίζουμε το μπακαλιάρο κι από τις δυο πλευρές, αφού προηγουμένως τον έχουμε αλευρώσει. Κατόπιν, τον τοποθετούμε σε πυρίμαχο σκεύος.
2. Στο υπόλοιπο ελαιόλαδο, σοτάρουμε τα κρεμμύδια μέχρι να μαραθούν και σβήνουμε με το ξύδι. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τις σταφίδες και σιγοβράζουμε για 15’
3. 3’ λεπτά πριν το τέλος, προσθέτουμε τις σταφίδες. Αδειάζουμε τη σάλτσα στον ταψί με το μπακαλιάρο, σκεπάζουμε και ψήνουμε σε φούρνο προθερμασμένο (180°) για 10-15’.
4. Σερβίρουμε με σκορδάτο πουρέ πατάτας...