

Μεσσηνιακή Γαστρονομία

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF Δόξης Μπεκρής

«Μεσσηνιακή Χωριάτικη «Μπαχτσές» Με Τοπικά Βιολογικά Λαχανικά Της Εποχής Πάνω Σε Χώμα Ελιάς Και Λαλαγγίδες, Με Ξεροσφέλι Και Όμβριες Τουρσί»

ΥΛΙΚΑ:

Ελιές μαύρες Καλαμών 30γρ
Ξεροσφέλι 30γρ
Λαλαγγίδες 20γρ
Ντομάτα 50γρ
Αγγούρι 20γρ
Αρακάς 5γρ
Σπαράγγια 10γρ
Παξιμάδι κρίθινο 10γρ
Μαύρο ψωμί 20γρ
Πιπεριά πράσινη 20γρ
Παντζάρι 20γρ
Μίνι καρότο 20γρ
Αγριομάραθος 5γρ
Φύλλα από παντζάρι 5 γρ
Όμβριες τουρσί 10γρ
Εξτρά παρθένο βιολογικό ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αποξηραίνουμε τις ελιές μαζί με το μαύρο ψωμί σε φούρνο για έξι ώρες στους 90 βαθμούς.

Αφού έχουν ξεράσει τα υλικά, τα βάζουμε στον κάδο του μπλέντερ, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ελάχιστο ελαιόλαδο, για άρωμα, μέχρι να πάρει την υφή χύματος.

Στην συνέχεια βράζουμε τον αρακά και το παντζάρι.

Πλένουμε τις ντομάτες και τις πιπεριές και τις κόβουμε σε μικρά κυβάκια, καθαρίζουμε τα μίνι καρότα.

Στην συνέχεια μαρινάρουμε όλα μας τα υλικά σε έξτρα παρθένο βιολογικό ελαιόλαδο.

Ψήνουμε το ξεροσφέλι και το τοποθετούμε στο πιάτο, καλύπτουμε απαλά με το χύμα ελιάς και απλώνουμε τα λαχανικά στον «κήπο» μας.

Υπό την αιγίδα

αθηνόραμα



Χορηγός

COSTA
NAVARINO