

Μεσσηνιακή Γαστρονομία

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF Δόξης Μπεκρής

«Αγκινάρα Μικρομάνης Με Αρακά Σε Διαφορετικές Υφές Αρωματισμένα Με Μάραθο Και Ζωμό Σύγκλινου»

ΥΛΙΚΑ:

Αγκινάρα Μικρομάνης 150γρ
Αρακάς βιολογικός Μεσσηνιακός 250γρ
Άγριος μάραθος 5 γρ
Σύγκλινο 200γρ
Κρεμμύδι ξερό 100γρ
Κρεμμύδι φρέσκο 40γρ
Ντομάτα 100γρ
Καρότο 60γρ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βράζουμε τις αγκινάρες αφού τις καθαρίσουμε προσεκτικά σε ζωμό λαχανικών με ένα φύλλο δάφνης και κόκκους πιπεριού. Όταν θα είναι έτοιμες, αλλά όχι πολύ βρασμένες, αφαιρούμε από τη φωτιά και σουρώνουμε.

Βράζουμε τον αρακά και τον χωρίζουμε σε δύο μέρη των 100γρ. Το ένα μέρος το βάζουμε στο φούρνο, στους 90 βαθμούς μέχρι να αφυδατωθεί και το άλλο μέρος το αλέθουμε σε μπλέντερ με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι για να κάνουμε την κρέμα αρακά.

Βράζουμε τα υπόλοιπα 50γρ. του αρακά σε ζωμό λαχανικών, σουρώνουμε και τα αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου μέχρι να στεγνώσουν και τα τηγανίζουμε.

Σε κατσαρόλα ετοιμάζουμε ένα ζωμό με το ξερό και το φρέσκο κρεμμύδι, την ντομάτα κομμένη σε κυβάκια και το καρότο επίσης σε κυβάκια. Μόλις ζεσταθεί ο ζωμός μας προσθέτουμε το σύγκλινο και το αφήνουμε να βράσει για αρκετή ώρα, ξαφρίζοντας, για να τραβήξει όλα τα αρώματα. Αφήνουμε το ζωμό να βράζει μέχρι να έχουμε μια δεμένη σάλτσα.

Υπό την αιγίδα

αθηνόραμα



Χορηγός

COSTA
NAVARINO