

Σεμινάρια Μεσσηνιακής Γαστρονομίας

2016

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΛΑΖΑΡΟΥ

“ΠΙΚΑΝΤΙΚΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ”

ΥΛΙΚΑ

Ελαιόλαδο 38 γρ

Πιπεριές πράσινες και κόκκινες 50 γρ

Ζωμός λαχανικών 100 γρ

Γαρίδες Νο2 – 8 τεμάχια

Κρασί λευκό 50 γρ

Τυροκαυτερή 70 γρ

Μαϊντανός 1 κουταλιά της σούπας

2 κλωνάρια σχοινόπρασο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε και σοτάρουμε τις πιπεριές. Προσθέτουμε τις γαρίδες και θωρακίζουμε κι από τις δύο πλευρές γυρίζοντας απαλά να μην τραυματιστούν. Σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε την τυροκαυτερή και ανακατεύουμε απαλά. Προσθέτουμε τον ζωμό και αφήνουμε να δέσει η σάλτσα.

Σερβίρουμε και πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το σχοινόπρασο.

Πως φτιάχνουμε την τυροκαυτερή:

Μαγιονέζα

Μαλακό τυρί

τσίλι

“ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΤΟΜΑΤΑΣ”

ΥΛΙΚΑ

Ταλαγάνι 220 γρ

Baby Ρόκα 65 γρ

Πιπέρι μαύρο 4 γρ

Μαρμελάδα τομάτας 40 γρ

Ελαιόλαδο 4 γρ (+3 γρ για το ταλαγάνι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το ταλαγάνι κατά μήκος σε 2 φέτες. Ψήνουμε σε δυνατή σχάρα με λίγο ελαιόλαδο να πάρει γραμμές. Σε ένα μπασινάκι βάζουμε τη ρόκα με το ελαιόλαδο και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.

Σερβίρουμε με τη μαρμελάδα τομάτας επάνω στο τυρί και στην κορυφή τη baby ρόκα.

ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

750 γρ τομάτα κονκασέ χωρίς φλούδα και σπόρους (μόνο η σάρκα)
300 γρ ζάχαρη
150 γρ γλυκόζη
4 κλωναράκια θυμάρι

Βάζουμε τα υλικά μαζί σε μία κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρει μία βράση, στη συνέχεια χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για περίπου μισή ώρα σε χαμηλή θερμοκρασία για να απορροφήσει τα υγρά και να δέσει η μαρμελάδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Αν βρούμε τοματίνια με τσαμπί, όσο βράζουμε τη μαρμελάδα προσθέτουμε και τα τσαμπιά. Δίνουν επιπλέον γεύση και άρωμα. Όταν τελειώσει το μαγείρεμα τα αφαιρούμε.

“Λιγκουίνι με γαρίδες”

Υλικά

500 γρ λιγκουίνι

400 γρ γαρίδες

100 γρ ζωμό λαχανικών

150 γρ ντομάτα κομμένη σε μικρούς κύβους χωρίς τους σπόρους

50 ελαιόλαδο

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη

1 κ τ σ ψιλοκομμένο μαϊντανό

100 γρ ανανά κομμένο σε μικρά καρέ

1 κ τ γ τζίντζερ τριμμένο στον τρίφτη

50 γρ μηλόξυδο

1/2 κ τ γ ζάχαρη

Πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τις γαρίδες από τα τσόφλια και αφού τις καθαρίσουμε τις βάζουμε σε ένα ταψί και τις αλατίζουμε, τις λαδώνουμε και τις αφήνουμε στην άκρη. Ζεσταίνουμε το ζωμό λαχανικών και μετά προσθέτουμε το ελαιόλαδο ρίχνουμε τις γαρίδες, το σκόρδο, τον ανανά, το τζίντζερ, τη ζάχαρη και το μηλόξυδο. Σε μια άλλη κατσαρόλα σε αλατισμένο νερό βράζουμε τα λιγκουίι 7 λεπτά, τα σουρώνουμε και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα με τις γαρίδες. Ανακατεύουμε καλά και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά σερβίρουμε αμέσως μετά. Στολίζουμε με λίγο μαϊντανό και ρίχνουμε λίγες σταγόνες ελαιόλαδο.