

Σεμινάρια Μεσσηνιακής Γαστρονομίας 2016

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

Chef Γιώργος Βενιέρης

“Σύγκλινο με αφρό καγιανά στο κέλυφος”

Υλικά

5τεμ τομάτες ώριμες
5τεμ αυγά σπικτικά
250 γρ παστό χοιρινό
100ml φλιτζάνι ελαιόλαδο
200 ml ζωμό κοτόπουλο
50 γρ βούτυρο
5 ml λάδι τρούφας
Αλάτι
Πιπέρι

Εκτέλεση

Τρίβουμε στο τρίφτη την τομάτα. Τη βράζουμε ώσπου να απορροφήσει τους χυμούς της. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και λάδι. Όταν τσιγαριστεί ελαφρώς, χτυπάμε τα αυγά σε ένα μπολ και τα ρίχνουμε στη τομάτα την ώρα που βράζει. Όταν φουσκώσουν τα αυγά τα ανακατεύουμε και προσθέτουμε το παστό. Το συνοδεύουμε με φέτα.

“Κουσκούς κουνουπιδιού καπαμά”

Υλικά

1κλ Κουνουπίδι
1 τεμ κρεμμύδι
300ml Ελαιόλαδο
1tbs Πελτέ τομάτας
100γρ Μαϊντανός
2 τεμ Λεμόνια

300ml Νερό
Αλάτι
Πιπέρι
Κανέλα -γαρύφαλλα.

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε το κουνουπίδι από τα φύλλα, το κόβουμε σε μικρά κομμάτια, το πλένουμε πολύ καλά και το αφήνουμε να στραγγίσει. Το αλατίζουμε ελαφρά, το ραντίζουμε με λεμόνι και πασπαλίζουμε με λίγο πιπέρι. Σε τηγάνι, βάζουμε λάδι και τηγανίζουμε το κουνουπίδι να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Αφού τηγανιστεί, στο λάδι προσθέτουμε το κρεμμύδι και το μαϊντανό ψιλοκομμένο να ξανθίσουν. Στη συνέχεια ρίχνουμε την τομάτα λιωμένη, τα κανελο-γαρύφαλλα και αφήνουμε να πάρουν βράση. Τοποθετούμε σε φαρδιά κατσαρόλα το κουνουπίδι σε σειρές και προσθέτουμε τη σάλτσα. Βάζουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και αφήνουμε το κουνουπίδι να βράσει καλά. Εάν χρειασθεί, προσθέτουμε λίγο νερό. Το φαγητό είναι πιο νόστιμο όταν μείνει με το λάδι του.

“Τσιλάδια με τεμπούρα μπακαλιάρου”

Υλικά

Μπακαλιάρο παστό ξαρμυρισμένο (1 κιλό)
Κρεμμύδι ξερό σε φέτες (2 κούπες)
Φρέσκο κρεμμυδάκι σε φέτες προαιρετικά (1 κούπα)
Σκόρδο σε φετάκια (1 σκελίδα)
Βαλσάμικο ξίδι Καλαμάτας (2 κουταλιές)
100γρ κορν φλάουερ
100γρ αλευρι
15 γρ baking powder
400ml γάλα
Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας (1½ κούπα)
2 φύλλα δάφνης
Σταφίδα μαύρη Μεσσηνίας (¼ κούπα)
Φρέσκο χυμό τομάτας (2 κούπες)
Τοματοπελτέ (2 κουταλιές)
2 κούπες νερό
Αλάτι κατά βούληση
Αλεύρι λευκό (½ κούπα)

Εκτέλεση:

Ζεσταίνω σε φαρδύ τηγάνι τη μια κούπα ελαιόλαδο και προσθέτω τον μπακαλιάρο αφού τον αλευρώσω και τον τηγανίζω και από τις δυο πλευρές. Τοποθετώ σε πυρίμαχο σκεύος. Με τη ½ κούπα ελαιόλαδο, σοτάρω τα κρεμμύδια, μέχρι να μαραθούν και σβήνω με το ξίδι. Προσθέτω τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τις σταφίδες, βράζω σε σιγανή θερμοκρασία για 15' και λίγο πριν το βγάλω από τη φωτιά ρίχνω τις σταφίδες. Στη συνέχεια αδειάζουμε τη σάλτσα στο μπακαλιάρο. Το συγκεκριμένο πιάτο μπορεί να συνοδευτεί με πατάτες φούρνου και σαλάτα μαρούλι - καρότο.

“Scrabbled eggs με αγκινάρες και πάστα ελιάς”

Υλικά

Αγκινάρες άγριες

Αυγά

Δυόσμος

Αλάτι, πιπέρι

Λεμόνι

100γρ βούτυρο

200ml γάλα

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις άγριες αγκινάρες. Τις βράζουμε πολύ λίγο και τις κόβουμε σε λεπτές φέτες. Σε ένα τηγάνι, βάζουμε όχι πολύ λάδι και αφού κάψει, τηγανίζουμε τις αγκινάρες, ελαφρώς. Προσθέτουμε λίγο δυόσμο και χτυπάμε τα αυγά, βάζουμε αλάτι και πιπέρι και τελειώνουμε την ομελέτα μας. Σερβίρουμε προσθέτοντας λεμόνι.

Υλικά