

## Γιορτή Μεσσηνιακής Γαστρονομίας 2019

*Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα*

### ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΡΑΘΟΥΠΟΛΗΣ

#### “ ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ”

##### Υλικά για τη γέμιση:

1 κιλό σπανάκι  
2 πράσα  
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια  
1 ματσάκι μυρώνια  
1 ματσάκι καυκαλήθρες  
Λίγος μάραθος  
1 ποτήρι του νερού λάδι  
250 γρ. φέτα  
2 αβγά  
Μια χούφτα τραχανάς  
Αλάτι  
Πιπέρι

##### Υλικά για το φύλλο:

1 ποτήρι του νερού ελαιόλαδο  
2 ποτήρια νερό  
Χυμός από ένα λεμόνι  
1 κύβος λαχανικών  
Λίγο αλάτι  
1 κιλό περίπου αλεύρι για όλες τις χρήσεις

##### Εκτέλεση:

Ρίχνουμε όλα τα υλικά για το φύλλο σε μια λεκάνη και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη να ομογενοποιηθεί. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί σκεπασμένη για 20 λεπτά περίπου. Ύστερα, πλένουμε τα χόρτα, τα ψιλοκόβουμε, αλατίζουμε μόνο τα σπανάκια και τα τρίβουμε με το χέρι για να βγάλουν τα υγρά τους. Τα βάζουμε όλα σε μια λεκάνη και προσθέτουμε τη φέτα, το λάδι, τα αβγά, λίγο πιπέρι και τον τραχανά. Στη συνέχεια ανοίγουμε τη ζύμη σε 6 φύλλα. Αλείφουμε με λάδι ένα ταψί διαμέτρου 30 εκατοστών και στρώνουμε τα 3 φύλλα, λαδώνοντάς τα ενδιάμεσα. Ρίχνουμε πάνω τη γέμιση και στρώνουμε από πάνω τα υπόλοιπα 3 φύλλα λαδώνοντάς τα πάλι ενδιάμεσα. Στο τέλος μην

ξεχάσουμε να χαράξουμε την πίτα σε κομμάτια πριν τη βάλουμε στον φούρνο. Προσέχουμε το μαχαίρι να μην πάει μέχρι κάτω. Ψήνουμε στους 170 βαθμούς σε φούρνο με αέρα για 60 λεπτά.

### **“ ΧΤΑΠΟΔΙ ΣΤΙΦΑΔΟ”**

#### Υλικά:

250 γρ. ελαιόλαδο

1 κιλό κρεμμυδάκια μικρά για στιφάδο

1 ½ κιλό χταπόδι

1 κεφάλι περίπου σκόρδο καθαρισμένο

1 κ.σ. πάστα ντομάτας

Δάφνη

Δεντρολίβανο

Μπαχάρι

½ ποτήρι του κρασιού ξύδι

Αλάτι

Πιπέρι

#### Εκτέλεση:

Καταρχάς χρειάζεται να βράζουμε ελαφρώς το χταπόδι για να μαλακώσει. Αφού βράσει, το χωρίζουμε σε οχτώ κομμάτια. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια, τα μπαχαρικά, την πάστα ντομάτας, λίγο αλάτι, πιπέρι και πάνω-πάνω το χταπόδι. Προσθέτουμε ένα φλιτζανάκι του καφέ νερό και το μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 45 λεπτά περίπου.