

Γιορτή Μεσσηνιακής Γαστρονομίας 2019

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΕΞΟΧΙΚΟ

“ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ”

Υλικά:

Ένα ποτήρι ελαιόλαδο
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
5-6 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
2-3 ώριμες ντομάτες κομμένες σε κυβάκια
Μία κουταλιά της σούπας πάστα ντομάτας (Πελτέ)
1 κιλό άγρια χόρτα του βουνού
αλάτι
πιπέρι
4 φέτες παστό μπακαλιάρο
Σταφίδες

Εκτέλεση:

Σε ένα τηγάνι αλευρώνουμε τα κομμάτια του ξαλμυρισμένου μπακαλιάρου και τα τηγανίζουμε σε πλούσιο και καυτό λάδι. Σ'ενα άλλο τηγάνι ή χαμηλή και φαρδιά κατσαρόλα σωτάρουμε τα κρεμμυδάκια χρησιμοποιώντας λίγο από το λάδι που έχουμε τηγανίσει το μπακαλιάρο. Προσθέτουμε τα άγρια χόρτα, τα αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε ώσπου να μαραθούν. Στη συνέχεια ρίχνουμε τη ντομάτα και την πάστα πελτέ και τα αφήνουμε για περίπου 20 λεπτά. Βάζουμε τις φέτες μπακαλιάρου πάνω από τα χόρτα, προσθέτουμε την σταφίδα και αφήνουμε για αλλά 10 λεπτά μέχρι το φαγητό να μείνει χωρίς υγρά και μόνο με το λάδι του.