

Γιορτή Μεσσηνιακής Γαστρονομίας 2019

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

“ ΖΕΣΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ”

Υλικά:

180 γρ. μαυρομάτικα φασόλια

2 κλαράκια θυμάρι

1 δαφνόφυλλο

40 γρ. ελιές

2 μέτρια κρεμμύδια (χοντροκομμένα) + 1 μικρό (ψιλοκομμένο)

2 κ. σ. Κάππαρη

1 φλ. μείγμα από φρέσκα αρωματικά βότανα (της αρεσκείας μας, π.χ. δυόσμο, μαϊντανό, ρίγανη κ.λ.π.)

15 φιλέτα αντσούγιας από βαζάκι πλυμένα και χοντροκομμένα

70ml ελαιόλαδο

3 κ.σ. χυμό λεμονιού

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

600 γρ. πατάτες

Εκτέλεση:

Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τα φασόλια με το μέτριο κρεμμύδι, το θυμάρι και τη δάφνη σε 2 lt νερό για 40' ή μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε και τις πατάτες περίπου 20' πριν από το τέλος βρασμού των φασολιών. Ψιλοκόβουμε το μικρό κρεμμύδι και το ρίχνουμε σε ένα μεγάλο μπολ ή στη σαλατιέρα όπου θα σερβίρουμε τα φασόλια. Ρίχνουμε λίγο αλάτι και το μαραίνουμε λίγο στη χούφτα μας, πιέζοντάς το. Ρίχνουμε και τα υπόλοιπα υλικά και τα αφήνουμε στην άκρη να μαριναριστούν, μέχρι να γίνουν τα φασόλια. Μόλις 5' πριν βγάλουμε τα φασόλια από τη φωτιά, αλατίζουμε. Όταν γίνουν, τα σουρώνουμε, πετάμε το θυμάρι και τη δάφνη και τα ρίχνουμε ζεστά μέσα στη σαλατιέρα. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε αμέσως. Συνοδεύουμε, αν θέλουμε, με πιπεριές τουρσί, αλμυρικά ή άλλα χόρτα εποχής και γαύρο μαρινάτο.

