

Σεμινάρια Μεσσηνιακής Γαστρονομίας

2017

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF ΑΓΓΕΛΟΣ ΚΑΛΛΙΝΤΕΡΗΣ

“Καγιανάς με σύγκλινο, λιαστή ντομάτα και σφέλα”

Για τον καγιανά:

Υλικά:

3 αυγά

2 ώριμες ντομάτες καθαρισμένες από τη φλούδα περασμένες στο multi

1 κούπα σύγκλινο ψιλοκομμένο

½ κούπα λιαστή ντομάτα ψιλοκομμένη

½ κρεμμύδι ψιλοκομμένο

½ κούπα ελαιόλαδο

200γρ σφέλα τριμμένη

ρίγανη

Αλάτι , πιπέρι

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε την ντομάτα σε ένα τηγάνι με το μισό λάδι, τη λιαστή ντομάτα και το σύγκλινο και βράζουμε για να φύγουν οι χυμοί της ντομάτας. Αφού έχουν εξατμιστεί τα ¾ του χυμού προσθέτουμε τα αυγά, τη σφέλα, το αλάτι, το πιπέρι, τη ρίγανη και το υπόλοιπο λάδι και βράζουμε ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να ψηθούν τα αυγά.

“Βραστό ταλαγάνι με σπιτική μαρμελάδα σύκα και αποξηραμένα σύκα”

Υλικά:

300γρ ταλαγάνι

100γρ μαρμελάδα

30γρ αποξηραμένα σύκα μουλιασμένα σε γλυκό κρασί και ψιλοκομμένα

Υλικά για τη μαρμελάδα:

1 κιλό σύκα

½ κιλό ζάχαρη

⅓ κούπας νερό

2 ξύλα κανέλας

6 γαρούφαλλα

2 φύλλα αρμπαρόριζα

2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού

Εκτέλεση για τη μαρμελάδα:

Διαλέγουμε ώριμα αλλά γερά σύκα, τα πλένουμε πολύ καλά και με ένα μαχαιράκι αφαιρούμε το κοτσανάκι και το μπρος μέρος τους. Τα ξεφλουδίζουμε τα κόβουμε σε κομμάτια (5-6), τα βάζουμε σε μεγάλη σχετικά και ανοικτή κατσαρόλα. Πάνω τους απλώνουμε τη ζάχαρη και τα ραντίζουμε με το νερό. Αφήνουμε να μείνουν τουλάχιστον μια ώρα. Δένουμε σε ένα τούλι τα μυρωδικά. Βάζουμε τη μαρμελάδα μας σε δυνατή φωτιά και μόλις αρχίσει να βράζει ανακατεύουμε. Χαμηλώνουμε ελαφρά τη θερμοκρασία. Προσέχουμε να μη πιάσει και όσο αρχίσουν να μαλακώνουν τα σύκα, τα κόβουμε με την κουτάλα σε πιο μικρά κομμάτια. Αν δημιουργηθεί αφρός τον αφαιρούμε με ένα κουτάλι. Συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να δέσει. Λίγο πριν την κατεβάσουμε προσθέτουμε το λεμόνι και αφού πάρει μια δυο βράσεις την αποσύρουμε από το μάτι.



Εκτέλεση:

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε νερό να βράσει και μόλις βράσει βάζουμε το ταλαγάνι για 5 λεπτά. Το βγάζουμε, το στεγνώνουμε, το κόβουμε σε φέτες και προσθέτουμε τη μαρμελάδα και τα από ξηραμένα σύκα.

“Θράψαλο γεμιστό με ρύζι και μυρωδικά”

Υλικά:

800γρ θράψαλα μεγάλα
1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
2 κολοκυθάκια τριμμένα
1 ντομάτα τριμμένη
1 ½ κουταλιά της σούπας ρύζι Καρολίνα
½ φλιτζάνι μαϊντανός
3 κλωνάρια θυμάρι
σχοινόπρασο
1½ φλιτζάνι ζωμός λαχανικών
70 ml ελαιόλαδο
1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
Αλάτι αφρίνα και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά και καθαρίζουμε τα θράψαλα. Κόβουμε τα κεφάλια και αφαιρούμε τη σπονδυλική στήλη. Ψιλοκόβουμε τα πλοκάμια από τα θράψαλα. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια στο μισό ελαιόλαδο μέχρι να μαλακώσουν και προσθέτουμε το ρύζι, τα πλοκάμια και τα κολοκυθάκια. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε τη ντομάτα, το ½ φλιτζάνι ζωμού λαχανικών, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε το μαϊντανό, το θυμάρι και το schoinopraso και ανακατεύουμε. Γεμίζουμε τα θράψαλα και κλείνουμε τις άκρες με οδοντογλυφίδες για να μη φύγει η γέμιση. Αραδιάζουμε τα θράψαλα σε ένα φαρδύ σκεύος και ρίχνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τον υπόλοιπο ζωμό, αλάτι και πιπέρι. Αν έχει περισσέψει γέμιση βάζουμε και την υπόλοιπη γέμιση και μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για 40 λεπτά με κλειστό το καπάκι του σκεύους.