

Σεμινάρια Μεσσηνιακής Γαστρονομίας

2016

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΙΝΓΚΑΣ

“ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΠΕΤΙΜΕΖΙ, ΦΥΣΤΙΚΙΑ, “ΠΑΣΤΟ” ΚΑΙ ΞΥΔΙ”

1 με 1 1/2 κιλό χοιρινή παντσέτα αξύριστη χωρίς κόκκαλο

1,5 κούπα αλάτι

1 κούπα ζάχαρη

1 κλαδάκι τσάι του βουνού

Από το προηγούμενο βράδυ βάζουμε σε 7 λίτρα νερό το αλάτι, τη ζάχαρη και το τσάι του βουνού και ζεσταίνουμε ελαφρά το μείγμα μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και το αλάτι. Βάζουμε στο νερό το χοιρινό και πάνω του τοποθετούμε ένα βάρος έτσι ώστε να μένει το κρέας καλυμμένο από τα υγρά. Το μεταφέρουμε στο ψυγείο και το αφήνουμε όλη τη νύχτα.

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

2 κουταλάκια μαραθόσπορο

1 κουταλάκι ξηρό θυμάρι

2 μικρές καυτερές πιπεριές

4-5 γαρίφαλλα

1/2 κούπα πετιμέζι

1 κουταλιά ξύδι από κόκκινο κρασί

- 1 κουταλάκι σκόνη μουστάρδα
- 1 κούπα λευκό κρασί
- 1 κούπα φυστίκια/αραχίδες
- 100 γραμμάρια παστό ψιλοκομμένο
- 1 κλαδάκι τσάι του βουνού
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε χοντρές ροδέλες
- Αλάτι και πιπέρι

Την επόμενη μέρα προθερμαίνουμε το φούρνο στους 160 βαθμούς. Βγάζουμε το κρέας από τα υγρά και το αφήνουμε να στραγγίξει. Χτυπάμε στο μπλέντερ το σκόρδο, το μισό πετιμέζι, τον μαραθόσπορο, το τσάι του βουνού, τα μισά φυστίκια, το ξύδι, το θυμάρι, τις πιπερίτσες, τη μουστάρδα, το γαρίφαλο και το αλάτι μέχρι να πάρουν τη μορφή αλοιφής. Κάνουμε πολλές τρύπες στην επιφάνεια του κρέατος με μυτερό μαχαίρι και αλείφουμε με το μείγμα. Κρατάμε όσο μείγμα μας περισσέψει σε πιατάκι.

Απλώνουμε τις φέτες του κρεμμυδιού σε ταψί και πάνω τους τοποθετούμε το κρέας. Βάζουμε στο ταψί όλα τα υπόλοιπα υλικά και καλύπτουμε καλά το κρέας με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε το κρέας για περίπου 2,5 ώρες. Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και συνεχίζουμε το ψήσιμο για επιπλέον 30 λεπτά.

“ΜΑΓΟΥΛΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟ, ΚΟΥΚΙΑ ΚΑΙ ΚΥΔΩΝΙΤΣΑ”

- 2 μοσχαρίσια μάγουλα
- 2 καρότα καθαρισμένα σε ροδέλες
- 1 φλιτζάνι σέλερι ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμύδι μεγάλο ψιλοκομμένο
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1/2 φλιτζάνι κρασί Κυδωνίτσα
- 250 γρ. κουκιά καθαρισμένα
- 1 κρεμμυδάκι φρέσκο ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι φρέσκο θυμάρι ψιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι
αλεύρι για το τηγάνισμα

Αλατοπιπερώνουμε καλά το κρέας και το αλευρώνουμε ελαφρώς. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σοτάρουμε τα μάγουλα μέχρι να ροδίσουν καλά και στις δύο πλευρές. Τα βγάζουμε σε πιάτο και προσθέτουμε στην ίδια κατσαρόλα το κρεμμύδι, το θυμάρι, το καρότο και το σέλερι. Τα σοτάρουμε για 6 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν καλά. Σβήνουμε με το κρασί και επαναφέρουμε το κρέας στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε 2 φλιτζάνια νερό, σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για μιά ώρα περίπου. Στη συνέχεια, ρίχνουμε και τα υπόλοιπα λαχανικά και το κρεμμυδάκι, αλατοπιπερώνουμε ξανά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για μισή ώρα. Βγάζουμε το κρέας από την κατσαρόλα και το κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια.

Για το αβγολέμονο

2 αυγά φρέσκα σε θερμοκρασία δωματίου
1 λεμόνι, χυμός

1/2 κούπα ζωμό απ' το φαγητό
1 πρέζα αλάτι

1/2 κούπα χυμός απο φρέσκο κρεμμύδι και φρέσκα κουκιά

Βάζουμε όλα τα υλικά σε μηχανή που κάνει αφρόγαλα, NESPRESSO για παράδειγμα μέχρι να πάρουν τη μορφή κρέμας

Σερβίρουμε το κρέας μαζί με τα κουκιά και λίγο απο το αβγολέμονο

**“ΠΡΑΣΙΝΗ ΤΗΓΑΝΟΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΟΥΚΟΥΡΙΚΙΑ (Morilles), ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ, ΑΒΓΑ
ΚΑΙ ΣΦΕΛΑ”**

Για το φύλλο

1 κουτ. σουπ. Ελαιόλαδο
1/2 κουταλάκι Ξίδι
1 κουταλάκι Αλάτι
1/2 φλιτζάνι χυμός απο σπανάκι φρέσκο ελαφρά ζεσταμένος
1 φλιτζάνι λευκό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
πιπέρι

Για να φτιάξετε την ζύμη, ρίχνετε σε ένα μεγάλο μπολ το αλεύρι, αφού το έχετε κοσκινίσει πρώτα, και κάνετε μια λακκούβα στη μέση. Ρίχνετε μέσα το ελαιόλαδο, το ξίδι, το χυμό και το αλάτι. Ανακατεύετε πολύ καλά μέχρι να γίνει μια λεία και απαλή ζύμη. Σκεπάζετε το μπολ με μια βαμβακερή πετσέτα για 1-2 ώρες για να διπλασιαστεί σε όγκο σε ζεστό μέρος. Χωρίζετε το ζυμάρι σε 2 ή 3 κομμάτια και ανοίγετε τα κομμάτια με ένα πλαστή σε λεπτά φύλλα, ½-1 εκ. πάχους. Κόβετε τα λεπτά φύλλα με ένα κουπάτ σε μικρότερα τετράγωνα κομμάτια 8x8 εκ.

Για τη γέμιση

700 γραμμάρια σφέλα θρυμματισμένη
150 γραμμάρια κουκουρίκια
10 σπαράγγια
2 αβγά
3 φλιτζάνια ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
2 αυγά
αλάτι, πιπέρι

Για την γέμιση, τοποθετείτε σε ένα άλλο μπολ την θρυμματισμένη φέτα, τα αυγά, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύετε πολύ καλά, με ένα πιρούνι. Προσθετούμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε ξανά.

Τοποθετούμε στο κέντρο κάθε τετράγωνου κομματιού μια κουταλιά της σούπας από την γέμιση και το διπλώνετε στην μέση ή στα 4 σαν φάκελο, βρέχοντας με λίγο νερό τις άκρες της ζύμης για να κολλήσουν.

Πιέζετε ελαφρά, με έναν πλάστη από πάνω τους "φακέλους" για να γίνουν τα κομμάτια λεπτές πίτες και τα τηγανίζετε σε καυτό ελαιόλαδο και από τις 2 πλευρές μέχρι να πάρουν ένα ροδοκόκκινο χρώμα.