



**Σεμινάρια Μεσσηνιακής Γαστρονομίας
Το Πάντρεμα Του Χθες Με Το Σήμερα**

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF Δημήτριος Μελεμενής

«Μοσχάρακι κοκκινιστό σε παραλλαγές»

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 10 ΑΤΟΜΑ

- 2 κιλά μοσχάρι σπάλα κομμένη σε κύβους
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 καρότα ψιλοκομμένα
- 2 μαστούνια σελερυ ψιλοκομμένα
- 100 ml ελαιόλαδο
- 250 ml. κόκκινο κρασί, ξηρό
- 800 ml. ζωμό βοδινού
- 800 γρ. ντομάτα ώριμη αποφλοιωμένη, κονκασέ
- Αλάτι, πιπέρι
- Μπαχαρικά της επιλογής σας (δάφνη, κανέλλα, μπαχάρι κτλ.)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βγάζουμε το κρέας απ' το ψυγείο τουλάχιστον μια ώρα πριν μαγειρευτεί (2 ώρες αν το κόψετε εσείς επιτόπου, από μεγάλο κομμάτι) για να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Με χαρτί κουζίνας στεγνώνουμε σχολαστικά ένα-ένα όλα τα κομμάτια και τα ακουμπάμε πάνω σε χαρτί, για να απορροφούν ότι υγρά έχουν μείνει.
 2. Ψιλοκόβουμε κρεμμύδι,σέλερυ και καρότο.
 3. Σε μεγάλη πλατιά κατσαρόλα βάζουμε το λάδι να κάψει καλά για 2-3 λεπτά μέχρι να δούμε ότι αρχίζει να αχνίζει. Βάζουμε ένα-ένα στο λάδι τόσα κομμάτια κρέατος ώστε να μην ακουμπάει κανένα με το άλλο. Κάθε 1 λεπτό , μόλις καραμελώνουν από κάθε πλευρά, τα γυρνάμε ένα-ένα με λαβίδα ή κουτάλα (όχι πιρούνι). Μόλις ψηθούν και καραμελώσουν από παντού τα αφαιρούμε με κουτάλα που σουρώνει και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
 4. Επαναλαμβάνουμε αυτή την διαδικασία τόσες φορές όσες χρειάζεται για να ολοκληρώσετε το «θωράκισμα» όλων των κομματιών, αφήνοντας μισό λεπτό ανάμεσα σε κάθε δόση ώστε να ανεβαίνει η θερμοκρασία του λαδιού.
 5. Μόλις ολοκληρωθεί το τσιγάρισμα του κρέατος και αφού αφαιρέσουμε την τελευταία δόση στο μπολ, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στο μισό και ρίχνετε τα ψιλοκομμένα λαχανικά (κρεμμύδι-καρότο-σέλερυ) να σοταριστούν για 5' λεπτά ανακατεύοντας ανά διαστήματα.
 6. Όταν τα λαχανικά έχουν πάρει χρώμα, προσθέτουμε στην κατσαρόλα όλο το σοταρισμένο κρέας, ανεβάζουμε τη θερμοκρασία και αφού τα ανακατέψουμε για 2-3 λεπτά προσθέτουμε το κρασί. Τα αφήνουμε να σιγομαγειρευτούν με το κρασί μέχρι ο όγκος του να μειωθεί στο 1/3 (περίπου 10').
 7. Προσθέτουμε τον ζεστό ζωμό κρέατος στη κατσαρόλα. Αφήνουμε να σιγομαγειρευτεί το κρέας για περίπου 20', με ανοιχτή πάντα την κατσαρόλα.
 8. Προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Αφού πάρει βράση η σάλτσα, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και την τοποθετούμε σε φούρνο προθερμασμένο στους 160° για 1,5-2 ώρες.
- * Τα μπαχαρικά τα οποία θα χρησιμοποιήσουμε, τα προσθέτουμε 30' πριν από την ολοκλήρωση του μαγειρέματος, τυλιγμένα σε τουλουπάνι

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Με σπιτικό πουρέ πατάτας

Βράζουμε τις πατάτες με τη φλούδα σε άφθονο νερό. Τις περνάμε από το φούρνο για 5-10' για να στεγνώσουν. Τις αποφλοιώνουμε και τις περνάμε από σιτα λεπτή ή Thermomix. Προσθέτουμε ελαιόλαδο ή βούτυρο. Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε βούτυρο με μπόλικά αρωματικά βότανα.

- Με πουρέ μελιτζάνας

Ψήνουμε τις μελιτζάνες στη σχάρα για πιο «καπνιστό» αποτέλεσμα. Αποφλοιώνουμε και ψιλοκόβουμε στο χέρι προκειμένου να έχουμε σπιτική αίσθηση ή περνάμε στο Thermomix για πιο ντελικάτο αποτέλεσμα. Προσθέτουμε ελαιόλαδο και μπόλικά αρωματικά, αλάτι και πιπέρι λευκό.

- Με κρεμμυδάκια στιφάδου

Καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια και τα περνάμε από τηγάνι με ζεστό ελαιόλαδο και 2-3 σκελίδες σκόρδο.

Προσθέτουμε 1-2 κουταλιές μέλι και φρέσκο δεντρολίβανο. Σβήνουμε με 2 κουταλιές βαλσαμικό ξύδι Μεσσηνίας και λευκό ξηρό κρασί. Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε ζωμό βοδινού και μόλις πάρει βράση, σκεπάζουμε και τοποθετούμε σε φούρνο προθερμασμένο στους 180° ώσπου να γλασάρουν (περίπου 30')

- Με κριθαράκι

Σοτάρουμε το κριθαράκι σε ελαιόλαδο και προσθέτουμε σάλτσα από το κοκκινιστό αραιωμένη με νερό σε αναλογία 1/3 (1 μέρος κριθαράκι-3 μέρη αραιωμένη σάλτσα). Ψήνουμε στο φούρνο (180°), σε κατσαρόλα σκεπασμένη, για 15' περίπου

- Σε μελιτζάνα με Σφέλα γκρατινέ

Κόβουμε τη μελιτζάνα στη μέση και τη χαράσσουμε. Την τηγανίζουμε στη φριτέζα για 2-3'. Τη βγάζουμε και την στεγνώνουμε σε απορροφητικό χαρτί. Πιέζουμε ελαφρά τη σάρκα της με ένα κουταλάκι και τη γεμίζουμε με μοσχαράκι κοκκινιστό. Ψήνουμε στο φούρνο για 15' λεπτά'. Τρίβουμε από πάνω Σφέλα, γκρατινάρουμε και σερβίρουμε.

- Με χυλοπίτες

Παρόμοιος τρόπος παρασκευής με το κριθαράκι.

ΕΠΙΣΗΣ

- Με φασολάκια ή μπάμιες, με ριζώδη λαχανικά, με πιλάφι, με ξερά φασόλια...