



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

*Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα*

*CHEF Παπαϊωάννου Γιώργος*

*Σαλάτα με τοπικά βιολογικά προϊόντα εποχής όπως μαρούλι, ντομάτα, ελιές, κρεμμύδι, αντράκλα, ελαιόλαδο, βαλσάμικο ξύδι, αλάτι Μεσσηνίας*

2 τεμάχια Μαρούλι

1 μεγάλη Ντομάτα

5 Ντοματίνια (προαιρετικά)

Αντράκλα

8 Κομμάτια Ελιές Καλαμών

3 κ.τ.σ. Έξτρα Παρθένο Ελαιόλαδο Μεσσηνίας

2 κ.τ.σ. Ξύδι Βαλσάμικο

1 Πρέζα Ανθό Αλατιού



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

*Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα*

### *Φιλέτο Σαρδέλα στο τηγάνι με φρέσκο θυμάρι*

12 τεμάχια φιλεταρισμένη Σαρδέλα  
1 κ.τ.γ. φρέσκο Θυμάρι

### *Για το τηγάνισμα και το μαρινάρισμα*

1 Τηγάνι 32cm  
1,5 Λίτρο Ελαιόλαδο  
2 κ.τ.σ. Αλάτι  
100 ml Ξύδι  
1 Κόσκινο  
250gr Αλεύρι  
1 Σουρωτήρι  
2 Μπολ μικρά



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

*Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα*

### *Καλαμάρια γεμιστά με ντομάτα, δυόσμο, κεφαλογραβιέρα με κόκκινες και πράσινες πιπεριές*

- 4 τεμάχια Καλαμάρια ή 400gr Καλαμάρια
- 1 ώριμη ντομάτα ψιλοκομμένη
- 100 gr Κεφαλογραβιέρα
- 1 Πιπεριά πράσινη κομμένη σε κύβους
- 1 Πιπεριά κόκκινη κομμένη σε κύβους
- ¼ ματσάκι Δυόσμο
- 1 σφηνάκι Ελαιόλαδο
- 24 Οδοντογλυφίδες

### *Ψαρόσουπα Ροφού με βραστά λαχανικά*

- 1.400gr Ροφό με το κεφάλι
- 6 μεγάλες Πατάτες
- 6 τεμάχια Καρότο
- 250ml Έξτρα παρθένο Ελαιόλαδο
- 1 ματσάκι Σέλινο
- 4 Λεμόνια
- Αλάτι
- Πιπέρι