

## Γιορτή Μεσσηνιακής Γαστρονομίας 2019

*Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα*

### “ΣΤΟΥ ΚΩΣΤΑ” ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ

#### “ΣΠΑΝΑΚΙΑ ΜΕ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ , ΣΦΕΛΑ ΚΑΙ ΔΑΚΡΥΑ ΑΓΟΥΡΕΛΑΙΟΥ”

##### Υλικά:

500 γρ. σπανάκι

500 γρ. σέσκουλα

1/2 ματσάκι μυρώνια, καυκαλήθρες, άνηθο και 2 κλωναράκια μάραθο

2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

2 ντομάτες ξεφλουδισμένες, ψιλοκομμένες

1 φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο

Αλάτι

Πιπέρι

Σφέλα

##### Εκτέλεση:

Αφού καθαρίσουμε καλά και πλύνουμε τα χόρτα τα βάζουμε σε σουρωτήρι να στραγγίξουν. Ζεματάμε τα φασόλια για 4'-5' και πετάμε το νερό. Τα βάζουμε να βράσουν σε κρύο νερό μέχρι να μαλακώσουν αρκετά, αλλά όχι εντελώς. Λίγο πριν τα βγάλουμε προσθέτουμε αλάτι. Σε φαρδιά κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το σπανάκι και τα σέσκουλα και τα γυρίζουμε ώσπου να μαραθούν. Ρίχνουμε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τα μυρωδικά χοντροκομμένα, τις ντομάτες, αλάτι, πιπέρι και τα φασόλια και τα μαγειρεύουμε άλλα 10'-15', δοκιμάζοντας το αλάτι. Ανακατεύουμε μια-δυο φορές προσεκτικά. Για το σερβίρισμα θα συνοδεύσουμε με σφέλα Μεσσηνίας και φρέσκο αγουρέλαιο.