

## Γιορτή Μεσσηνιακής Γαστρονομίας 2019

*Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα*

### COSTA NAVARINO

#### “ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ”

##### Υλικά:

80 gr. Ντομάτες κόκκινες  
40 gr. Ντομάτες πράσινες  
40 gr. Ντομάτες κίτρινες  
30 gr. Ντομάτινια κόκκινα  
30 gr. Ντομάτινια κίτρινα  
30 gr. Ντομάτινια μαύρα  
60 gr. Αγγούρι  
60 ml. Χυμό αγγούρι  
30 gr. Κρεμμύδι κόκκινο  
40 ml. Ζωμό για πίκλα  
10 ml. Ξύδι μήλου  
10 gr. ζάχαρη  
20 ml. Νερό  
50 gr. Πιπεριά πράσινη  
60 gr. Φέτα  
60 ml. Κρέμα γάλακτος  
30 ml. Ελαιόλαδο  
3 gr. Ανθός αλατιού  
4 gr. Καπαρόμηλα  
70 gr. Ελιές (χωρίς πυρήνα)  
3 gr. Ρίγανη

##### Εκτέλεση:

##### ΧΩΜΑ ΕΛΙΑΣ:

Τοποθετούμε τις ελιές στον αφυγραντήρα για 15 ώρες στους 55c. Μπλεντάρουμε τις ελιές και τις τοποθετούμε πάλι ώστε να μην έχουν καθόλου.

#### ΠΙΚΛΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙ:

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ξύδι, την ζάχαρη και το νερό. Όταν διαλυθεί η ζάχαρη αποσύρουμε από την φωτιά και αφήνουμε να παγώσει. Καθαρίζουμε το κρεμμύδι, το κόβουμε στην μέση και λεπτές φέτες. Τοποθετούμε το κρεμμύδι και τον ζωμό σε μια σακούλα και κλείνουμε σε κενό αέρος. Αφήνουμε για 5 ώρες και σουρώνουμε.

#### ΜΟΥΣ ΦΕΤΑΣ:

Βάζουμε στο μπλέντερ την κρέμα και την φέτα και χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Περνάμε από σήτα και βάζουμε σε σακούλες ζαχαροπλαστικής.

#### ΑΓΓΟΥΡΙ:

Καθαρίζουμε τα αγγούρια, κόβουμε κατά μήκος και αφαιρούμε τα σπόρια. Κόβουμε σε τρίγωνα. Στον αποχυμωτή ρίχνουμε τα αγγούρια και παίρνουμε την ποσότητα χυμού που θέλουμε. Βάζουμε χυμό και αγγούρια σε ένα σκεύος και στο Vacuum και κλείνουμε. Αυτό το κάνουμε 3 φορές. Σουρώνουμε.

#### ΣΑΛΑΤΑ:

Πλένουμε καλά τα λαχανικά. Κόβουμε κυδωνάτες τις ντομάτες, στην μέση τα ντοματίνια και τις πιπεριές λεπτές φέτες. Βάζουμε όλα τα υλικά σε μια μπασίνα και ανακατεύουμε. Τοποθετούμε σε πιάτο βάζουμε μους και από πάνω το χύμα ελιάς.

## “ ΜΠΟΥΤΙ ΑΡΝΙΟΥ ΜΕ ΤΡΑΧΑΝΟΤΟ,ΜΑΥΡΗ ΜΕΛΙΝΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ”

### Υλικά:

#### ΖΩΜΟΣ ΑΡΝΙΟΥ:

5 kg Κόκκαλα αρνιού  
1 kg Κόκκινο κρεμμύδι  
1 kg Καρότα  
0.5 kg Πράσο  
0.25 kg Σέλερι  
0.5 kg Ντομάτες  
0.1 kg Πελτές  
0.05 kg Θυμαρί  
0.01 kg Ρίγανη  
1 lit Κόκκινο κρασί

#### ΜΠΟΥΤΙ ΑΡΝΙ:

2.5 kg Αρνί μπούτι  
0.01 kg Αλάτι  
0.006 kg Πιπέρι μαύρο  
0.05 kg Θυμαρί  
0.05 lit Ελαιόλαδο

#### ΤΡΑΧΑΝΟΤΟ:

0.1 kg Τραχανά ξινό  
0.01 kg Κρεμμύδι  
0.01 kg Καρότο  
0.01 kg Σέλερι  
0.01 kg Πράσο  
0.01 kg Κολοκύθι  
0.003 kg Σκόρδο  
0.03 kg Ταλαγάνι  
0.02 kg Βούτυρο

#### ΜΑΥΡΟΣ ΠΟΥΡΕΣ ΜΕΛΙΝΤΖΑΝΑΣ:

1 kg Μελιτζάνα  
0.25 kg Κρεμμύδι  
0.005 kg Σκόρδο  
0.1 kg Ντομάτες  
0.05 lit Πετιμέζι  
0.04 lit Ξύδι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:

0.03 kg Πρόβειο γιαούρτι

Εκτέλεση:

ΖΩΜΟΣ ΑΡΝΙΟΥ:

Βάζουμε τα κόκκαλα του αρνιού στον φούρνο στους 200 βαθμούς για μια ώρα. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε τα λαχανικά σε δυνατή φωτιά μέχρι να πάρουν έντονο χρώμα και ρίχνουμε τον πελτέ. Προσθέτουμε τα κόκκαλα και το κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε με νερό μέχρι να το καλύπτει και θυμάρι. Χαμηλώνουμε την φωτιά και αφαιρούμε τον αφρό. Αφήνουμε για 8 ώρες και περνάμε από εταμίν.

ΜΠΟΥΤΙ ΑΡΝΙ:

Μαρινάρουμε το αρνί, σκεπάζουμε καλά με βρεγμένη λαδόκολλα και κλείνουμε καλά το ταψί με αλουμινόχαρτο. Το αφήνουμε στον φούρνο στους 100 βαθμούς για 15 ώρες. Αφαιρούμε τα κόκκαλα και με τα χέρια μας χωρίζουμε το κρέας σε μικρά κομμάτια.

ΜΑΥΡΟΣ ΠΟΥΡΕΣ ΜΕΛΙΝΤΖΑΝΑΣ:

Βάζουμε τις μελιτζάνες πάνω σε φλόγα και τις αφήνουμε μέχρι να είναι μαλακές. Αφαιρούμε τις φλούδες. Μια μελιτζάνα από αυτές την βάζουμε στον φούρνο και την αφήνουμε να καεί. Σε ένα σκεύος βάζουμε την ντομάτα χωρίς τα σπόρια, το κρεμμύδι σε φέτες, το σκόρδο και τα σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε μέχρι να μαλακώσουν. Χτυπάμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Περνάμε από σήτα.

ΤΡΑΧΑΝΟΤΟ:

Κόβουμε τα λαχανικά στο ίδιο μέγεθος με τον τραχανά. Σε ένα τηγάνι, σε δυνατή φωτιά σοτάρουμε τα λαχανικά το ταλαγάνι και στο τέλος τον τραχανά. Προσθέτουμε ζωμό. Όταν τραβήξει τα υγρά ρίχνουμε πάλι ζωμό μέχρι να μαγειρευτεί. Στο τέλος βάζουμε το αρνί, αποσύρουμε από την φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:

Βάζουμε το τραχανότο στο πιάτο και από πάνω ένα κενέλ μελιτζανοσαλάτα και ένα κενέλ πρόβειο γιαούρτι