

Σεμινάρια Μεσσηνιακής Γαστρονομίας

2017

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF ΜΑΝΤΩ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ

“Λαγώτο Φιλιατρών”

Για το κατσικάκι:

Υλικά:

- 1 κουνέλι, 2 κιλά, κομμένο σε μερίδες
- 4 ώριμες ντομάτες καθαρισμένες από τη φλούδα και τα σπόρια περασμένες στο multi
- 2 κ.σ. αμύγδαλα ψιλοκομμένα
- 2 κ.σ. κουκουνάρι ολόκληρο
- 6-7 σκελίδες σκόρδο
- 5 γαρύφαλλα
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- 100 γραμ. σφέλα χοντροκομμένα
- Χυμό από 1 λεμόνι
- 2 κ.σ. φρυγανιά τρίμμα
- Αλάτι , πιπέρι

Εκτέλεση:

Αλείφουμε όλα τα κομμάτια του κουνελιού με το χυμό του λεμονιού, αλάτι και πιπέρι. Ρίχνουμε το λάδι σε μία κατσαρόλα και σοτάρουμε το κουνέλι απ' όλες τις πλευρές μέχρι να ροδίσει. Ρίχνουμε τα σκόρδα και μετά από 1 λεπτό προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά (εκτός της σφέλας και της φρυγανιάς) και νερό μέχρι να καλυφθεί το κουνέλι. Βράζουμε για περίπου 1 ώρα. Όταν το κρέας είναι έτοιμο, προσθέτουμε τη σφέλα, αφήνουμε να πάρει ακόμα 2-3 βράσεις και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Προσθέτουμε στη σάλτσα την τριμμένη φρυγανιά και ανακατεύουμε για να δέσει. Σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές.

“Ροβίτσα Σαλάτα”

Υλικά:

300 γραμ. ροβίτσα
2 λίτρα νερό
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
¼ κούπας ελαιόλαδο
Χυμό και ξύσμα από ½ λεμόνι
Αλάτι , πιπέρι , ρίγανη

Εκτέλεση:

Βάζουμε το νερό σε μία κατσαρόλα και το αφήνουμε να βράσει. Μόλις πάρει βράση, ρίχνουμε μέσα τη ροβίτσα και το αλάτι. Μόλις αρχίσουν να βγαίνουν οι φλούδες στην επιφάνεια, η ροβίτσα είναι έτοιμη. Αφαιρούμε τις φλούδες, κρατάμε 1 κούπα από το ζουμί και σουρώνουμε. Ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα το λάδι, το κρεμμύδι, το χυμό και ξύσμα λεμονιού, τη ροβίτσα που σουρώσαμε, αλάτι και πιπέρι. Τα σωτάrouμε όλα μαζί για 1 λεπτό, προσθέτουμε τη ρίγανη και σερβίrouμε. Αν θέλουμε τη ροβίτσα με λίγη περισσότερη υγρασία, προσθέτουμε στο τελευταίο σotáρισμα από το ζωμό που κρατήσαμε κατά βούληση.

“Μπαμπανάτσα Φιλιατρών”

Υλικά:

2 φέτες ζυμωτό ψωμί με προζύμι
2 ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες σε μικρά κυβάκια
100 γραμμ. Φέτα Καλαμάτας
Φρέσκο δυόσμο
Ρίγανη φρέσκια και αποξηραμένη
Ελαιόλαδο
Αλάτι αφράλα

Εκτέλεση:

Τοποθετούμε τις φέτες του ψωμιού σε ένα πιάτο. Σε ένα μπολ ρίχνουμε τις ντομάτες, την αφράλα και λίγο ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε με απαλές κινήσεις. Τοποθετούμε τις ντομάτες πάνω στο ψωμί. Ψιλοκόβουμε τη φέτα και τα μυρωδικά. Τα προσθέτουμε πάνω από τις ντομάτες. Προσθέτουμε αρκετό ελαιόλαδο και σερβίρουμε.