

Σεμινάρια Μεσσηνιακής Γαστρονομίας

2017

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΦΩΤΙΑΔΗΣ

“Κόκορας Μπαρδουνιώτικος”

Υλικά για 10 μερίδες:

- 2 ½ κοτόπουλα κομμένα σε μερίδες
- 500 ml ελαιόλαδο εξαιρετικό παρθένο
- 5 κρεμμύδια μεγάλα, κομμένα σε χοντρά κομμάτια
- 750 ml κόκκινο ξηρό κρασί
- 2 κιλά τριμμένη φρέσκια ντομάτα
- 100 γρ. πελτέ ντομάτας
- 5 φύλλα δάφνης
- 5 σκελίδες σκόρδο
- 10 σπυράκια μπαχάρι
- 5 τεμ. κανέλα ξύλο
- 300 γρ. κεφαλοτύρι κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 300 γρ. κεφαλογραβιέρα κομμένη σε μικρά κομμάτια, αλάτι, πιπέρι
- 100 γραμ. τριμμένη ξερή μυζήθρα
- 300 γρ. πράσινες τσακιστές ελιές
- Λίγο αλεύρι για να αλευρώσουμε τα κοτόπουλα
- 1 κ.σ. ζάχαρη

Εκτέλεση:

Βάζουμε το λάδι να κάψει, σε μια βαθιά κατσαρόλα, αλευρώνουμε και θωρακίζουμε τα κομμένα κοτόπουλα μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τσιγαρίζουμε σε χαμηλή φωτιά μαζί με τα κοτόπουλα, προσθέτουμε τα φύλλα της δάφνης, το μπαχάρι, τη κανέλα, ρίχνουμε τον πελτέ, καβουρντίζουμε λίγο να φύγει η ξινάδα του και σβήνουμε με το κρασί. Αλατοπιπερώνουμε, προσθέτουμε την ζάχαρη και αφήνουμε με ανοιχτή τη κατσαρόλα να εξατμιστεί το μισό, κατόπιν προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα, σκεπάζουμε και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 35'. Βλέπουμε αν έχει βράσει το κοτόπουλο μας και αν ναι το βγάζουμε σε μια πιατέλα και αφήνουμε την σάλτσα να δέσει. Όταν είναι έτοιμη ξαναβάζουμε τα κοτόπουλα, προσθέτουμε τις ελιές και πασπαλίζουμε με τη μυζήθρα καθώς και τα κομματάκια από το κεφαλοτύρι και τη κεφαλογραβιέρα. Ανακατεύουμε πολύ προσεκτικά μέχρι να μισολειώσουν τα τυριά και βγάζουμε από την φωτιά.

“Συκώτι Χοιρινό με Σπανάκι και Πορτοκάλι”

Υλικά για 10 μερίδες:

- 2 κιλά συκώτι χοιρινό κομμένο σε κύβους
- Λίγο αλεύρι για να πασπαλίσουμε το συκώτι
- 3 κιλά σπανάκι καθαρισμένο, πλυμένο και χοντροκομμένο
- 2 μεγάλα πράσα ψιλοκομμένα
- 3 μέτρια πορτοκάλια σε φιλετάκια
- 500 ml κρασί ξερό λευκό
- 200 ml ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 2 καυτές πιπεριές ψιλοκομμένες

Εκτέλεση:

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο να κάψει καλά και ρίχνουμε το συκώτι, το σοτάρουμε σε δυνατή φωτιά να πάρει χρώμα , προσθέτουμε τα πράσα , τα σοτάρουμε όλα μαζί και το σβήνουμε με κρασί, το οποίο αφήνουμε να πιεί το μισό. Προσθέτουμε το σπανάκι, το αλάτι, το πιπέρι, το πορτοκάλι , την πιπεριά και αφήνουμε να ψηθεί.

“Σαρδελοσαλάτα”

Υλικά για 10 μερίδες:

400 γρ. σαρδέλες παστές φιλέτο
200 αμύγδαλα ασπρισμένα φιλέτο
½ μάτσο μαϊντανό ψιλοκομμένο
5 κ.σ. κάππαρη ξαρμυρισμένη
2 μέτρια κρεμμύδια ξερά
1 σόδα αναψυκτικό
Ξύδι κατά βούληση
2,5 λ. περίπου ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Βάζουμε τις σαρδέλες στο μπλέντερ με λίγο ξίδι και τις πολτοποιούμε. Προσθέτουμε τα αμύγδαλα, το μαϊντανό, την κάππαρη και την σόδα . Αφού ενωθούν καλά τα υλικά προσθέτουμε το πιπέρι και συνεχίζουμε ρίχνοντας λίγο-λίγο το ξύδι και το λάδι. 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.