

Μεσσηνιακή Γαστρονομία Το Πάντρεμα Του Χθες Με Το Σήμερα

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF Δόξης Μπεκρής

«Αρνί Σε Κενό Αέρος Με Φρέσκια Ρίγανη Και Άγρια Αγκιναράκια Ταϋγέτου Και Κρέμα Αυγολέμονου Με Εξαιρετικά Παρθένο Ελαιόλαδο Ψυχρής Έκθλιψης»

ΥΛΙΚΑ:

Αρνί κότσι 300γρ
Φρέσκια ρίγανη 50γρ
Αγκιναράκι Ταϋγέτου 100γρ
Ελαιόλαδο 50γρ
Χυμό από φρέσκο λεμόνι 30γρ
Κρεμμύδι ξερό 200γρ
Θυμάρι φρέσκο 30γρ
Καρότο 50γρ
Σέλινο 50γρ
Πράσο 200γρ
Αυγό βιολογικό 1τεμ
Σκόρδο 10γρ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τοποθετούμε το αρνίσιο κότσι σε σακούλα vacuim με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, σκόρδο και θυμάρι. Σφραγίζουμε την σακούλα και το τοποθετούμε σε Roohner στους 70 βαθμούς για 24 ώρες.

Για τον ζωμό κόβουμε όλα τα λαχανικά, αφαιρούμε το κόκκαλο από το ήδη μαγειρεμένο αρνί και τα τοποθετούμε όλα μαζί σε κατσαρόλα με κρύο νερό και τα βράζουμε μέχρι να πάρουμε όλα τα αρώματα από τα υλικά μας.

Σε μια κατσαρόλα ζεματίζουμε το αγκινάρακι και την φρέσκια ρίγανη.

Ψιλοκόβουμε το πράσο και το κρεμμύδι και τα σοτάρουμε με ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και όταν έχουν μαραθεί προσθέτουμε το ζεματισμένο αγκινάρακι και την φρέσκια ρίγανη και προσθέτουμε ζωμό αρνιού μέχρι να σκεπαστούν τα υλικά μας. Βράζουμε για δεκαπέντε λεπτά περίπου και στο τέλος αυγοκόβουμε προσθέτοντας χυμό λεμονιού.

Υπό την αιγίδα

αθηνόραμα



Χορηγός

COSTA
NAVARINO