



Μεσσηνιακή Γαστρονομία

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF Ισμυρνόγλου Νένα «Ομελέτες»

Άγρια σπαράγγια, χόρτα από τον Ταύγετο τσιγαριστά, αυγό μελάτο, σάλτσα σφέλας και λαδολέμονο ντομάτας

Υλικά για 4 -8 άτομα

600 γρ. άγρια χόρτα πλυμένα και καθαρισμένα
300 γρ. Άγρια σπαράγγια πλυμένα και καθαρισμένα
2 σκελίδες σκόρδο ελαφρά κοπανισμένες και καθαρισμένες
120 μλ ελαιόλαδο
2 ντομάτες ώριμες και σφιχτές
10 μλ χυμό λεμόνι
τα φύλλα από 4 κλαράκια φρέσκιας ρίγανης
τα φύλλα από 5-6 κλαράκια φρέσκο θυμάρι
τα φύλλα από 5 κλαράκια δυόσμο
τα φύλλα από 6 κλαράκια βασιλικό
3 φρέσκα κρεμμυδάκια πλυμένα και κομμένα σε λεπτές φετούλες
4 αυγά
4 κουταλιές του γλυκού ξύδι

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Λάδι δεντρολίβανου
15 γρ -1/2 κούπα φύλλα δεντρολίβανου
1 κούπα φύλλα μαϊντανού
120 μλ ελαιόλαδο

Για το λαδολέμονο ντομάτας

500 γρ ντομάτες

½ κουταλιά του γλυκού γλυκό μπούκοβο

30 μλ χυμό λεμόνι

15 μλ. ξύδι βαλσάμικο λευκό Καλαμάτας

1 κουταλιά του γλυκού ξύσμα από ένα βιολογικό ακέρωτο λεμόνι

60 μλ ελαιόλαδο

1κ γ-1 κσ. Πετιμέζι

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

½ κγ ξανθάνη

Σάλτσα κρασάτης σφέλας

200 μλ λευκό κρασί

200 μλ ζεστό νερό

250 γρ. σφέλα κομμένη σε κομμάτια

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

45 μλ. Λάδι δεντρολίβανου

30 μλ 45 μλ πετιμέζι κρασιού

1 κουταλιά του γλυκού ξύσμα από ένα βιολογικό ακέρωτο λεμόνι

Εκτέλεση

Για το λάδι δεντρολίβανου. Σε μια μικρή κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει, ρίχνουμε το δεντρολίβανο και μετά από 20 δευτερόλεπτα προσθέτουμε τον μαϊντανό για 10 ακόμα δευτερόλεπτα. Σουρώνουμε και μεταφέρουμε σε μπολ με πάγο.

Κατόπιν στραγγίζουμε καλά και στεγνώνουμε τα φύλλα των αρωματικών σε χαρτί κουζίνας.

Τα μεταφέρουμε στο θερμομίξ ρίχνουμε το ελαιόλαδο και χτυπάμε για 2 λεπτά.

Σουρώνουμε σε λεπτό διπλό σουρωτήρι χωρίς να το ανακατεύουμε. Κρατάμε το λαδί. Διατηρούμε στο ψυγείο για μέχρι 20 μέρες.

Για την σάλτσα κρασάτης σφέλας. Βράζουμε το κρασί σε δυνατή φωτιά για 5 λεπτά μέχρι να μείνει 150 μλ.

Ρίχνουμε στο θερμομίξ όλα τα υλικά για την σάλτσα και χτυπάμε σε θερμοκρασία 40 μέχρι να ομογενοποιηθούν περίπου 3 λεπτά. Δοκιμάζουμε και βελτιώνουμε την γεύση. Διατηρούμε στο ψυγείο μέχρι και 5 μέρες.

Για την ντομάτα. Κόβουμε τις ντομάτες στα τέσσερα. Αφαιρούμε με ένα κοφτερό μαχαίρι το εσωτερικό τους και το κρατάμε για το λαδολέμονο ντομάτας. Τις κόβουμε σε λεπτές φέτες κατά μήκος.

Τις βάζουμε σε ένα μπολ, αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το φρέσκο κρεμμύδι, όλα τα αρωματικά κομμένα (όχι πολύ ψιλοκομμένα), τα 10 μλ λεμόνι και 30 μλ από το μετρημένο ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.

Για το λαδολέμονο ντομάτας. Βάζουμε στο θερμομίξ σύνολο 500 γρ. Ντομάτα κομμένη σε κομμάτια υπολογίζοντας και τα εσωτερικά που κρατήσαμε στο σύνολο. Χτυπάμε καλά για 2 λεπτά και σουρώνουμε. Κρατάμε τον χυμό που πρέπει να είναι περίπου 350 μλ.

Χτυπάμε στο θερμομίξ όλα τα υλικά εκτός από την ξανθάνη και στο τέλος χαμηλώνουμε ταχύτητα στο 3, ρίχνουμε την ξανθάνη και χτυπάμε για 2 λεπτά. Διατηρούμε στο ψυγείο μέχρι 3-4 μέρες.

Για τα χόρτα. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνουμε ένα είδος χωριστά και βράζουμε ανάλογα 2-3 λεπτά. Μεταφέρουμε σε μπολ με νερό και πάγο. Στραγγίζουμε.

Βάζουμε τα σκόρδα με λίγο από το μετρημένο ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι με βαρύ πάτο και όταν ζεσταθεί καλά ρίχνουμε λίγο χοντρό αλάτι και σοτάρουμε για 30 δευτερόλεπτα το κάθε είδος από τα χόρτα. Κάθε φορά επιστρέφουμε τα σκόρδα στο τηγάνι και συμπληρώνουμε ελαιόλαδο. Τα αφήνουμε σε σουρωτήρι να στραγγίσουν και να κρυώσουν.

Για το σερβίρισμα. Βράζουμε τα αυγά μελέτα ή τα κάνουμε ποσέ στο φούρνο βάζοντας σε τέσσερις σιλικόνες για μάφινς νερό με 1 κγ. Ξύδι στη κάθε μία. Σπάμε ένα- ένα αυγό σε ένα φλιτζάνι και το ρίχνουμε στις φόρμες. Ψήνουμε στο φούρνο από 5-7 λεπτά στους 180 βαθμούς Κελσίου. Σε μια μεγάλη μπασίνα ρίχνουμε τα χόρτα, τα σπαράγγια το μίγμα ντομάτας και τα αρωματικά και ανακατεύουμε μαζί με 100 μλ από το λαδολέμονο ντομάτας. Δοκιμάζουμε και βελτιώνουμε την γεύση. Μοιράζουμε σε πιάτα το μίγμα με τα χόρτα από πάνω βάζουμε το αυγό (αν είναι βραστό το κόβουμε στη μέση) αλατοπιπερώνουμε και κάνουμε γραμμές από την σάλτσα γραβιέρας, το λαδολέμονο ντομάτας και το λάδι δεντρολίβανου.

Υπό την αιγίδα

αθηνόραμα



Χορηγός

COSTA
NAVARINO