



Μεσσηνιακή Γαστρονομία Το Πάντρεμα Του Χθες Με Το Σήμερα

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF Ισμυρνόγλου Νένα

«Αρνάκι με αγκινάρες»

Αρνίσια ψητά κεφτεδάκια, αγκινάρες και λαδολέμονο με δύσμο και μάραθο

«Αρνάκι με αγκινάρες»

Αρνίσια ψητά κεφτεδάκια, αγκινάρες και λαδολέμονο με δύσμο και μάραθο

Υλικά για 4 άτομα

Για τα αρνίσια κεφτεδάκια

500 gr αρνίσιο κιμά από μπούτι και σπάλα

1 μέτριο ξερό κρεμμύδι τριμμένο στο τρίφτη

3 φέτες χωριάτικο ψωμί μουλιασμένο στημένο χωρίς την κόρα

1/3 της κούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Αλάτι

¼ kg Κανέλα

1 kg Ξερός κόλιανδρος τριμμένος

30 ml ούζο

45 ml ελαιόλαδο

1 αυγό

2 κ.σ. Φυλλαράκια φρέσκιας ρίγανης πλυμένα στεγνωμένα και ψιλοκομμένα

1 κ.σ φυλλαράκια φρέσκιας μαντζουράνας πλυμένα στεγνωμένα και ψιλοκομμένα

1 κ.σ. φυλλαράκια φρέσκου θυμαριού πλυμένα στεγνωμένα και ψιλοκομμένα

½ φλιτζάνι τριμμένο πάγο

12 άγρια αγκιναράκια καθαρισμένα με το τρυφερό κοτσάνι τους και κομμένα στη μέση

Χυμό από ένα λεμόνι (70 ml)

2 κ.σ αλάτι

2 σκελίδες σκόρδο ελαφρά κοπανισμένες και καθαρισμένες

60 ml ελαιόλαδο

Λαδολέμονο με δυόσμο και μάραθο

150 gr. πρόβειο γιαούρτι

60 ml κατσικίσιο γάλα

½ κουταλιά του γλυκού μέλι

15 ml χυμό λεμόνι

15 ml ξύδι από κόκκινο κρασί

15 ml Ούζο

½ kg ξύσμα από ένα λεμόνι βιολογικό και ακέρωτο

Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

30 ml ελαιόλαδο

½ kg. ξανθάνη

2 κ.σ φύλλα δυόσμο κομμένα

2 κ.σ ψιλοκομμένο μάραθο

4 φρέσκα κρεμμυδάκια καθαρισμένα με το τρυφερό πράσινο τμήμα τους

30 ml ελαιόλαδο.

15 ml χυμό λεμόνι

8 ντοματάκια πλυμένα και κομμένα στα τέσσερα και 4 κ.σ από το λαδολέμονο ντομάτας απο συνταγή «ομελέτες»

Κλαράκια από φρέσκα αρωματικά

Εκτέλεση

Για το λαδολέμονο με δυόσμο και μάραθο. Χτυπάμε όλα τα υλικά στο θερμομίξ εκτός της ξανθάνης και των αρωματικών. Ρίχνουμε την ξανθάνη και χτυπάμε 2 λεπτά ακόμα στη 3 ταχύτητα. Διατηρούμε στο ψυγείο μέχρι 3 μέρες. 10 λεπτά πριν σερβίρουμε κόβουμε και προσθέτουμε τα αρωματικά. Ανακατεύουμε καλά.

Για τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Βάζουμε τα κρεμμύδια σε ένα ρηχό πλατύ σκεύος και τα περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και το λεμόνι. Αλατοπιπερώνουμε. Τα ανακατεύουμε να λαδωθούν παντού και τα αφήνουμε στην άκρη μέχρι να κάνουμε τα κεφτεδάκια. Αλλιώς τα σκεπάζουμε και τα φυλάμε στο ψυγείο μέχρι 2-3 μέρες.

Για τα κεφτεδάκια. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ και ζυμώνουμε βρέχοντας τα χέρια μας σε νερό για 6-7 λεπτά. Όσο πιο πολύ ζυμώνουμε τόσο καλύτερο αποτέλεσμα έχουμε ζουμερούς και αφράτους κεφτέδες. Αφήνουμε στο ψυγείο το μίγμα για 30 λεπτά σκεπασμένο.

Για τα αγκιναράκια. Σε μιά κατσαρόλα με νερό που βράζει ρίχνουμε το αλάτι, το λεμόνι και τα αγκιναράκια. Τα βράζουμε για 3 -5 λεπτά ανάλογα το μέγεθος. Στραγγίζουμε. Βάζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά το ελαιόλαδο και το σκόρδο. Μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε αλάτι, τα αγκιναράκια και τα σοτάρουμε μέχρι να ροδίσουν από όλες τις πλευρές. Τα μεταφέρουμε σε ένα σκεύος στρωμένο με χαρτί κουζίνας.

Ανακατεύουμε **τα ντοματάκια με αλάτι πιπέρι και το λαδολέμονο ντομάτας**

Για να σερβίρουμε. Πλάθουμε μικρά οβάλ κεφτεδάκια. Ψήνουμε στην σχάρα τα κεφτεδάκια 3 λεπτά περίπου από κάθε πλευρά ή μέχρι να γίνουν.

Στραγγίζουμε τα κρεμμύδια και κρατάμε το σκεύος με τα ζουμιά γιατί θα τα βάλουμε πάλι εκεί όταν τα ψήσουμε. Τα ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν λίγα λεπτά από κάθε πλευρά.

Μοιράζουμε τα κεφτεδάκια στα πιάτα και από πάνω ρίχνουμε το μίγμα ντομάτας, και τα κλαράκια αρωματικών. Βάζουμε δίπλα μερικές κουταλιές λαδολέμονο, τα αγκινάρακια το φρέσκο κρεμμυδάκι και σερβίρουμε.

Υπό την αιγίδα

αθηνόραμα



Χορηγός

COSTA
NAVARINO