

Μεσσηνιακή Γαστρονομία

Παραδοσιακές τοπικές συνταγές με υλικά και τεχνικές του σήμερα

CHEF Λαζάρου Λευτέρης

“Καραμελωμένη φακή”

με σάλτσα πορτοκάλι, καρότο και καλαμαράκια

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

500gr καλαμάρια νωπά, εάν είναι δυνατόν μεγάλα (1)

300gr βιολογική φακή (2)

½ kg βιολογικά πορτοκάλια (3)

½ kg καρότα (3)

30gr μέλι(2)

100ml Μεσσηνιακό γλυκό οίνο(2)

200ml κόκκινο κρασί ξηρό Μεσσηνίας(2)

½ μάτσο φρέσκο κρεμμυδάκι(4)

30gr τοματίνια(4)

1 μπουκάλι βαλσάμικο λευκό Παπαδημητρίου(2)

1 μπουκάλι κρέμα βαλσάμικο Παπαδημητρίου(2)

1 βαζάκι χορταράκι από τον Ραδίκι(4)

Ελαιόλαδο(1)- (3)

Αλάτι – πιπέρι(1) (2) (3)

50gr βούτυρο(3)

300gr κρεμμύδια ξερά (2)

1 σκελίδα σκόρδο(2)

2 κουταλιές της σούπας πελτέ(2)

300ml ζωμό λαχανικών(2)- (3)

2 λεμόνια(1)

Νερό (2)

ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ

Κόβω σε ροδέλες το καρότο και το σοτάρω στο βούτυρο. Μόλις καραμελώσει σβήνω με το χυμό πορτοκαλιού και το ζωμό λαχανικών, σκεπάζω με μία λαδόκολλα και το αφήνω στην άκρη. Όταν είναι έτοιμο το περνάω στο thermomix και προσθέτω αλάτι, πιπέρι, ξύδι βαλσάμικο και το ξύσμα από το πορτοκάλι.

ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΗ ΦΑΚΗ

Βράζω τις φακές σε κρύο νερό και μόλις πάρει μία βράση τις σουρώνουμε και τις κρυώνουμε (πρέπει να είναι al dente). Σε μία μικρή σωτέ κατσαρόλα σοτάρουμε το ξερό κρεμμύδι και το σκόρδο και προσθέτουμε τις φακές συν την τομάτα πελτέ. Σβήνουμε με τον γλυκό οίνο, το κόκκινο κρασί και το μέλι. Σκεπάζουμε με λαδόκολλα και το αφήνουμε σε σιγανή φωτιά έως ότου γίνει.

ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ(1)

Αφού έχουμε καθαρίσει τα καλαμάρια και τα έχουμε μεριδοποιήσει, σχαρώνουμε πρώτα τα κεφάλια και μετά το σώμα. Σβήνουμε με χυμό λεμόνι.

Υπό την αιγίδα

αθηνόραμα



Χορηγός

COSTA
NAVARINO