

ΓΕΥΣΕΙΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

Τέχνη - Κουλτούρα - Γεύση - Ταξίδι



WWW.COMMUNITYINDISGUISE.GR



Είμαστε μια παρέα νέων ανθρώπων, που μοιραζόμαστε το ίδιο πάθος για τον πολιτισμό της Μεσσηνίας.

Αναζητούμε τρόπους να αναδείξουμε και να διαφυλάξουμε την πλούσια κληρονομιά μας. Μέσα από την αγάπη μας για την τέχνη, την ιστορία και τη γαστρονομία, επιδιώκουμε να μοιραστούμε τη μαγεία της Μεσσηνιακής κουλτούρας με τον κόσμο. Είμαστε πεπεισμένοι ότι η νέα γενιά μπορεί να είναι η φωνή που θα συνεχίσει να αναδεικνύει και να διατηρεί την πολυποίκιλη κληρονομιά της Μεσσηνίας για τις επόμενες γενιές. Ελάτε να ενώσουμε τις δυνάμεις μας και να δημιουργήσουμε μαζί μια λαμπρή μελλοντική πορεία για τον πολιτισμό της Μεσσηνίας.

Με την χρηματοδότηση:





ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλώς ήρθατε στη μαγευτική περιοχή της Μεσσηνίας!

Αυτό το βιβλίο είναι μια γιορτή της πλούσιας γαστρονομικής κληρονομιάς που βρίσκεται σε αυτή την όμορφη γωνιά της Ελλάδας, όπου παραδοσιακές γεύσεις και συνταγές έχουν περάσει από γενιά σε γενιά. Από τις εύφορες πεδιάδες μέχρι τα απόκρημνα βουνά και τα γραφικά παραθαλάσσια χωριά, η Μεσσηνία προσφέρει έναν θησαυρό γεύσεων.

Ελάτε, λοιπόν, σε αυτή τη γαστρονομική περιπέτεια και ξεκλειδώστε τα μυστικά της μεσσηνιακής κουζίνας. Αφήστε τα δλεαστικά αρώματα και τις ζωντανές γεύσεις να σας μεταφέρουν στην ηλιόλουστη γη της Μεσσηνίας, όπου κάθε μπουκιά λέει μια ιστορία και κάθε πιάτο είναι απόδειξη της αγάπης και της υπερηφάνειας των ανθρώπων της.

Απόλαυσε το ταξίδι!

Περιεχόμενα



Ορεκτικά

Μπαμπανάτσα	05
Τηγανώψομο	07
Σαϊτιά	09
Μαυρομάτικα	11
Παντζαροσαλάτα	13
Πατατοσαλάτα	15
Καγιανάς	17
Τραχανάς Σούπα	19
Κολοκυθοκεφτέδες	21

Κρεατικά

Κατσικάκι στο φούρνο	39
Κόκορας κοκκινιστός	41
Χοιρινό με σέλινο	43
Γουρουνοπούλα	45
Μοσχάκι κρασάτο	47
Σπετζοφαί Μεσσηνίας	49
Κατσικάκι ριγανάτο	51
Στιφάδο	53
Μακαρονάδα με σύγκλινο	55
Ντολμαδίκια	57



Θαλασσινά

Γαύρος Τηγανιτός	24
Μπαρμπούνια Σαβόρο	26
Μπακαλιάρος Τσιλαδιά	28
Σαρδέλα Ψητή	30
Χταπόδι με κριθαράκι	32
Γαυρος μαρινατος	34
Καλαμάρι Γεμιστό	36

Επιδόρπια

Γαλατόπιτα	60
Μουσταλευριά	62
Λαλάγγια	64
Κουταλίδες	66
Γλυκό Σύκο	68
Πίτα με Πετμεζί	70
Δίπλες	72
Καρυδόπιτα	74
Παστέλι	76

Μεσσηνιακοί
γευστικοί
θυσαυροί

Ορεκτικά



Σερβίρετε
νόστιμα
μεζεδάκια που
αποτυπώνουν
την αυθεντική
γεύση της
Μεσσηνίας.

01.

Μπαμπανάτσα

Ψωμί με ελαιόλαδο, στρωμένο με τριμμένη ντομάτα, φιλοκομμένη φέτα ή μυζήθρα, και γαρνιρισμένο με ελιές Καλαμών και ρίγανη. Ένας δροσιστικός και γεμάτος γεύση μεζές που αναδεικνύει τα παραδοσιακά προϊόντα της Μεσσηνίας.



Μπαμπανάτσα

Φιλιατρών



 4 μερίδες  5 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

4 ντομάτες

4 φέτες προζυμένιο ψωμί

50 ml Ελαιόλαδο

150 γρ. τυρί φέτα

5 μαύρες ελιές

½ κ. του γλυκού

αποξηραμένη ρίγανη

3-4 φύλλα φρέσκο δυόσμο

2 κλωνάρια φρέσκια

ρίγανη

αλάτι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα μπολ βάζουμε τις ντομάτες τριμμένες (στον τρίφτη) και προσθέτουμε την αποξηραμένη ρίγανη λίγο από το ελαιόλαδο, αλάτι και ανακατεύουμε.
2. Σε μια πιατέλα σερβιρίσματος τοποθετούμε το ψωμί, περιχύνουμε τις ντομάτες, τη θρυμματισμένη φέτα και τις ελιές.
3. Προσθέτουμε τα φύλλα δυόσμου και ρίγανης, βάζουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

02.

Τηγανόψωμο

Χειροποίητο τηγανητό ψωμί γεμιστό με φέτα, τραγανό εξωτερικά και μαλακό εσωτερικά, τέλειο για κάθε ώρα της ημέρας.



Τηγανόψωμο

με φέτα



4 μερίδες



35 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1/4 της κούπας αλεύρι για

όλες τις χρήσεις

1/2 κ.γλ. αλάτι

1/2 κ. της σούπας μαγιά ξερή

1/2 κούπα χλιαρό νερό

1/4 της κούπας ελαιόλαδο

200 γρ. τυρί φέτα

λάδι για το τηγάνισμα

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι με το αλάτι και σχηματίζουμε μια μικρή γούβα στην οποία βάζουμε τη μαγιά με τη ζάχαρη.
2. Βάζουμε λίγο από το χλιαρό νερό για να λιώσει η μαγιά και σταδιακά όλο το υπόλοιπο νερό. Προσθέτουμε το λάδι και ζυμώνουμε καλά.
3. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για τουλάχιστον 30 λεπτά.
4. Αφού ανοίξουμε το φύλλο στο σχήμα που θέλουμε βάζουμε τη θρυμματισμένη φέτα και κλείνουμε καλά με πηρούνι τις άκρες.
5. Τηγανίζουμε σε λάδι που έχει ήδη κάψει μέχρι να πάρει χρυσαφένιο χρώμα και μόλις βγάλουμε το τηγανόψωμο από το λάδι το βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί.

03.

Σαϊτιά

Παραδοσιακή πίτα από λεπτό φύλλο, γεμιστή με σπανάκι και μυρωδικά, τηγανισμένη μέχρι να γίνει χρυσαφένια και τραγανή.



Σαϊτιά

Μεσσηνίας



 6 μερίδες  60 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

2 κ. αλεύρι γ.ο τις χρήσεις
1 κ.γ. ξίδι
200 ml νερό χλιαρό
1 ματσάκι μυρώνια
1 ματσάκι καυκαλήθρες
½ κ. σπανάκι
300 γρ. γίδινο τυρί Μεσσηνίας
3 κ.σ. ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε μπολ ρίχνουμε το αλεύρι, το νερό, το ξίδι και αλάτι. Αφήνουμε το ζυμάρι 60 λεπτά να ξεκουραστεί. Χωρίζουμε σε 6 ίσες μπαλίτσες.
2. Για τη γέμιση, ρίχνουμε τα μυρωδικά, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο, τα ανακατεύουμε και αφήνουμε 10 λεπτά να μαραθούν. Προσθέτουμε το τυρί. Χωρίζουμε τη γέμιση σε 6 ίσα μέρη.
3. Ανοίγουμε κάθε μπαλίτσα ζυμαριού σε πολύ λεπτό στενόμακρο φύλλο και προσθέτουμε στο κέντρο μια κουταλιά γέμιση. Κλείνουμε το ζυμάρι σαν φάκελο.
4. Σε ένα τηγάνι με ½ κ.σ. ελαιόλαδο, σε πολύ χαμηλή φωτιά, τηγανίζουμε τις σαϊτιές, γυρίζοντας συνεχώς μέχρι να πάρει χρώμα από την κάθε πλευρά.

04.

Μαυρομάτικα με σπανάκι

Υγιεινό και θρεπτικό πιάτο με μαυρομάτικα φασόλια και σπανάκι, αρωματισμένο με ελαιόλαδο και λεμόνι.



Μαυρομάτικα

με σπανάκι



4 μερίδες



30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. φασόλια μαυρομάτικα

2 φύλλα δάφνης

500 γρ. σπανάκι

4-6 σκελίδες σκόρδο

2 ντομάτες ψιλοκομμένες

120 ml ελαιόλαδο

αλάτι & πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ρίχνουμε τα μαυρομάτικα και δύο φύλλα δάφνης σε κατσαρόλα, καλύπτουμε με μπόλικο κρύο νερό και τα βάζουμε να βράσουν για περίπου 20 λεπτά. Προς το τέλος του βρασίματος, προσθέτουμε αλάτι. Σουρώνουμε, πετάμε τα φύλλα δάφνης και αφήνουμε στην άκρη.
2. Σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο με ελαιόλαδο.
3. Προσθέτουμε το σπανάκι, το ελαιόλαδο, τις ντομάτες, το αλάτι και το πιπέρι
4. Προσθέτουμε τα μαυρομάτικα, σοτάρουμε για 2-3 λεπτά και κατεβάζουμε από τη φωτιά.

05.

Παντζαροσαλάτα

Δροσερή σαλάτα με παντζάρια, γιαούρτι και σκόρδο,
ιδανική για συνοδευτικό ή ορεκτικό.



Παντζαροσαλάτα

με λαδόξιδο



4 μερίδες ⌚ 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό παντζάρια

5 σκελίδες σκόρδο

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

3 κ. σούπας ξίδι από λευκό κρασί

μαϊντανός

αλάτι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βράζετε τα μπατζάρια σε αρκετό αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν.
2. Τα ξεφλουδίζουμε και τα κόβουμε σε κυδωνάτα κομμάτια. Έπειτα τα αφήνουμε να στραγγίσουν καλά.
3. Σε μία κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο με το σκόρδο και περιμένουμε να κάψει για λίγα δευτερόλεπτα.
4. Τότε προσθέτουμε τα παντζάρια, μαϊντανό αλατοπίπερο και τα ανακατεύουμε να λαδωθούν καλά.
5. Σερβίρουμε ζεστή ή κρύα την παντζαροσαλάτα και ραντίζουμε με το ξίδι

06.

Πατατοσαλάτα

Σαλάτα από βραστές πατάτες με κρεμμύδι, μαϊντανό και λαδολέμονο, μια κλασική και χορταστική επιλογή.



Πατατοσαλάτα

με ρέγγα



4 μερίδες



20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

5 πατάτες
200 γρ. ρέγγα φιλέτο
1 κρεμμύδι
10 ελιές καλαμών
1 σχοινόπρασο
1/2 φλ. άνιθος
1/2 φλ. ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε τις πατάτες με τη φλούδα για να βράσουν σε αλατισμένο νερό, περίπου για 20 '.
2. Τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά με τελευταία τη ρέγγα για να μη μας διαλυθεί εντελώς.

07.

Καγιανάς

Αρωματικός καγιανάς με αυγά, ντομάτα και κομμάτια από καπνιστό σύγκλινο, ένα πιάτο γεμάτο γεύση και παράδοση.



Καγιανάς

με σύγκλινο



4 μερίδες



30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

3 ντομάτες

4 αυγά

200 γρ. σύγκλινο

50 ml ελαιόλαδο

1 ½ κ. γλυκού ζάχαρη

100 γρ. φέτα

πιπέρι

αλάτι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο ρίχνουμε τις τριμμένες ντομάτες να σιγοβράσουν.
2. Έπειτα προσθέτουμε το σύγκλινο, ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι.
3. Μόλις πάρει μία βράση, προσθέτουμε τα αυγά χτυπημένα και ανακατεύουμε απαλά.
4. Μαγειρεύουμε για 5-10 λεπτά περίπου, μέχρι να δέσει το μείγμα.
5. Σερβίρουμε με τριμμένη φέτα απο πάνω.

08.

Τραχανάς σούπα

Θρεπτική και ζεστή σούπα με ξινό τραχανά, ιδανική για τις κρύες ημέρες του χειμώνα.



Τραχανάς σούπα

με τομάτα και μυζήθρα



4 μερίδες



15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

2 ντομάτες

1 φλ. τραχανά ξινό

5 φλ. νερό

50 ml ελαιόλαδο

100 γρ. μυζήθρα

πιπέρι

αλάτι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο να κάψει και προσθέτουμε τις ντομάτες σε κομματάκια να βράσουν.
2. Μόλις πάρουν βράση, βάζουμε το νερό και προσθέτουμε όλα τα υλικά, εκτός από τη μυζήθρα.
3. Ανακατεύουμε και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 13-15 λεπτά (ανάλογα με το πόσο μαλακός μας αρέσει ο τραχανάς).
4. Σερβίρουμε τον τραχανά με τριμμένη μυζήθρα από πάνω.

09.

Κολοκυθοκεφτέδες

Τραγανοί και αρωματικοί κολοκυθοκεφτέδες με φέτα και μυρωδικά,
ένας τέλειος μεζές για κάθε τραπέζι.



Κολοκυθοκεφτέδες

με φέτα



4 μερίδες



35 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

4 κολοκυθάκια

1 κρεμμύδι

2 αυγά

200 γρ. φέτα, θρυμματισμένη

1/2 φλ. αλεύρι

1/2 φλ. τριμμένη φρυγανιά

2 κ.σ. άνηθο ή δυόσμο

Αλάτι και πιπέρι

Ελαιόλαδο για τηγάνισμα

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ μέχρι να σχηματιστεί ομοιογενές μείγμα.
2. Πλάθουμε το μείγμα σε μικρούς κεφτέδες.
3. Τηγανίζουμε τους κολοκυθοκεφτέδες σε καυτό ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές.
4. Στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί και σερβίρουμε ζεστούς.

An aerial photograph of two people swimming in clear, turquoise water. The water is so clear that the sandy bottom is visible, and long shadows of the swimmers are cast on the seabed. The overall tone is bright and refreshing.

Θαλασσινά

Φρέσκες θαλασσινές απολαύσεις

**Απολαύστε φρέσκα, παραδοσιακά θαλασσινά
πιάτα που αναδεικνύουν την τοπική
παράδοση.**

01.

Γάυρος Τηγανιτός

Τραγανά τηγανισμένα φιλέτα γάυρου, αλατισμένα και πασπαλισμένα με λεμόνι. Ένα απλό, παραδοσιακό πιάτο που αναδεικνύει τη γεύση του φρέσκου ψαριού.





Γαύρος Τηγανιτός

Η ελληνική εκδοχή του *fish'n'chips*.



5 μερίδες



30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό γαύρος
1/2 φλ.αλεύρι
1/2 κ.γλ.θυμάρι
1 κ.γλ.ρίγανη
λάδι για το τηγάνισμα
αλάτι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Προσέχουμε τη
θερμοκρασία του λαδιού
και το χρόνο ψησίματος
γιατί το ψάρι είναι πολύ
μικρό και μπορεί να καεί
αμέσως.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Τραβάμε το κεφάλι και μαζί θα βγουν τα εντόσθια. Τα πλένουμε καλά, τα στραγγίζουμε και τα αλατίζουμε.
2. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με το θυμάρι και τα αλευρώνουμε.
3. Τα τηγανίζουμε στο καυτό λάδι γυρνώντας τα, για να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές.
4. Τα βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί για να φύγει το περιττό λάδι.
5. Όταν τα βγάλουμε στο πιάτο, πασπαλίζουμε με τη ρίγανη και το αλάτι.
6. Τα σερβίρουμε ζεστά με λεμόνι.

02.

Μπαρμπούνια Σαβόρο

Κόκκινα μπαρμπούνια μαγειρεμένα σε μια πλούσια σάλτσα από ξίδι, σκόρδο και δεντρολίβανο, ένα πιάτο γεμάτο αρώματα της θάλασσας και της παράδοσης.



Μπαρμπούνια

σαβόρο



4 μερίδες ⌚ 20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μπαρμπούνια
- 300 ml ελαιόλαδο
- 150 ml ξίδι κόκκινο
- 3 κ. σούπας αλεύρι
- 1 κ. γλυκού ζάχαρη
- 3 σκελίδες σκόρδου
- 1 κρεμμύδι
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κ. σούπας σταφίδα ξανθή
- αλάτι
- πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Αλατίζουμε τα ψάρια και τα πανάρουμε στο αλεύρι.
2. Σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και τηγανίζουμε τα μπαρμπούνια σε δόσεις. Όταν ροδοκοκκινίσουν, θέλουν ακόμα περίπου 3' από κάθε πλευρά.
3. Όταν τα τηγανίζουμε όλα, στο ίδιο τηγάνι προσθέτουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι, τη δάφνη, τη σταφίδα και σοτάρουμε για 1 - 2 λεπτά και σβήνουμε με ξύδι.
4. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι στη σάλτσα και σιγοβράζουμε για λίγα λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα.
5. Βάζουμε τα μπαρμπούνια σε ένα σκεύος και τα περιχύνουμε με τη σάλτσα τους.

03.

Μπακαλιάρος Τσιλαδιά

Ξαλμυρισμένος μπακαλιάρος μαγειρεμένος σε πλούσια σάλτσα ντομάτας με πιπεριές, ελιές και σταφίδες. Μια αυθεντική μεσσηνιακή συνταγή με έντονη γεύση.



Μπακαλιάρος

Τσιλαδιά



4 μερίδες



60 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 κ. μπακαλιάρο ξαρμυρισμένο
2 κρεμμύδια
2 σκελίδες σκόρδου
200 ml συμπ. χυμό ντομάτας
1 κ. σούπας τοματοπελτέ
3 ντομάτες
100 γρ. μαύρη σταφίδα
2 φύλλα δάφνης
200 ml ελαιόλαδο
μαϊντανός
αλάτι
πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σ' ένα τηγάνι σωτάρουμε με το μισό ελαιόλαδο τα κρεμμύδια και τα σκόρδα.
2. Προσθέτουμε στο τηγάνι το χυμό ντομάτας, τον τοματοπελτέ, τα δαφνόφυλλα, το μαϊντανό και το αλατοπίπερο. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά και όταν αποσύρουμε προσθέτουμε τις μαύρες σταφίδες Μεσσηνίας.
3. Σε μεγάλο ταψί στρώνουμε τις ντομάτες σε χοντρές φέτες και από πάνω ακουμπάμε τα κομμάτια του μπακαλιάρου. Περιχύνουμε την σάλτσα στο ταψί και προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
4. Ψήνουμε στους 180ο C για περίπου 1 ώρα στις αντιστάσεις και ανάλογα τον φούρνο.

04.

Σαρδέλα Ψητή

Φρέσκες σαρδέλες ψημένες στη σχάρα με λίγο ελαιόλαδο και αλάτι. Απλές, θρεπτικές, και γεμάτες γεύση που θυμίζει καλοκαίρι.



Σαρδέλα

ψητή



4 μερίδες



20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σαρδέλες

2 σκελίδες σκόρδου

1½ κ. σούπας μουστάρδα

2 κ. σούπας χυμός λεμονιού

2 κ. γλυκού ρίγανη

1 κ. γλυκού πάπρικα γλυκιά

1 κρεμμύδι

90 ml ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα βαθύ μπολ ανακατεύουμε το ελαιόλαδο μαζί με όλα τα υλικά για την κρούστα.
2. Ρίχνουμε τις σαρδέλες και τις ανακατεύουμε, ώστε να καλυφθούν καλά από το μείγμα.
3. Λαδώνουμε με ελαιόλαδο ένα ταψί.
4. Απλώνουμε τις σαρδέλες και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο στους 220° C, για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να σχηματιστεί μια τραγανή κρούστα.

05.

Χταπόδι με κριθαράκι

Τρυφερό χταπόδι μαγειρεμένο σε σάλτσα ντομάτας, μαζί με κριθαράκι, μέχρι να απορροφηθούν όλα τα αρώματα. Ένα κλασικό και χορταστικό πιάτο.



Χταπόδι

με κριθαράκι



6 μερίδες ⌚ 40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό χταπόδι
500 γρ. κριθαράκι
2 κρεμμύδια ξερά
1 ποτήρι κόκκινο κρασί
4 δαφνόφυλλα
3 ντομάτες
3/4 του ποτηριού
ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε το χταπόδι σε μικρά κομμάτια μαζί με ελαιόλαδο και κρεμμύδια ψιλοκομμένα. τα αφήνουμε να ροδίσουν λίγο.
2. Μετά ρίχνουμε το κρασί, τις ντομάτες ψιλοκομμένες, τα δαφνόφυλλα, το αλάτι, το πιπέρι, λίγο νερό και τα αφήνουμε όλα μαζί να βράσουν για περίπου 30 λεπτά.
3. Ρίχνουμε το κριθαράκι μέσα στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε για να μην κολλήσει. Ύστερα από 10 λεπτά το φαγητό είναι έτοιμο.

06.

Γαύρος Μαρινάτος

Φιλέτα γαύρου μαριναρισμένα σε ξίδι, σκόρδο, και ελαιόλαδο. Ένα μεζεδάκι γεμάτο ένταση και δροσερή γεύση.



Γαύρος

μαρινάτος



 4 μερίδες  1 ημέρα

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. γαύρος

1 φλ. λευκό ξίδι

1/2 φλ. ελαιόλαδο

Χυμός από 2 λεμόνια

2-3 σκελίδες σκόρδο

1 κ.γλ. ρίγανη

Αλάτι και πιπέρι

Φύλλα δάφνης (προαιρετικά)

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Αλατίζουμε καλά τα φιλέτα γαύρου και τα αφήνουμε σε σουρωτήρι για 1 ώρα να στραγγίσουν.
2. Μαρινάρουμε τον γαύρο σε λευκό ξίδι για 2 ώρες στο ψυγείο.
3. Ξεπλένουμε τα φιλέτα και τα στρώνουμε σε ένα δοχείο.
4. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού, το σκόρδο, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι και φύλλα δάφνης (αν χρησιμοποιούμε).
5. Αφήνουμε τον γαύρο να μαριναριστεί στο ψυγείο για 24 ώρες πριν σερβίρουμε.

07.

Καλαμάρι Γεμιστό

Τρυφερό καλαμάρι γεμισμένο με ρύζι, ντομάτα, μυρωδικά και ξηρούς καρπούς, ψημένο στη σχάρα ή στο φούρνο μέχρι να μαλακώσει και να αναδειχθούν τα αρώματα.



Καλαμάρι

γεμιστό



4 μερίδες



25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό Καλαμαράκια

200γρ φέτα

3 ντομάτες

2 κρεμμύδια

1 πράσινη πιπεριά

Δυόσμο

ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με ένα πιρούνι όλα τα υλικά μέχρι να ενωθούν μεταξύ τους.
2. Με ένα κουταλάκι γεμίζουμε ένα ένα τα καλαμάρια με το μείγμα του μπολ και κλείνουμε το άνοιγμα με οδοντογλυφίδα.
3. Ψήνουμε τα καλαμάρια στη σχάρα για 7 λεπτά περίπου από κάθε πλευρά.

Κρεατικά

*Αρωματικές
γεύσεις με
ιστορία*

*Πλούσια και
αρωματικά
πιάτα, φτιαγμένα
με
παραδοσιακές
συνταγές.*



01.

Κατσικάκι με πατάτες στο φούρνο

Τρυφερό κατσικάκι αργοψημένο με πατάτες, αρωματισμένο με σκόρδο, ρίγανη και λεμόνι, απολαμβάνοντας την απόλυτη γεύση της παράδοσης.



Κατσικάκι

με πατάτες στο φούρνο



6 μερίδες



150 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1,5-2 κιλά κατσικάκι

1,5 κιλό πατάτες

1/2 φλ. ελαιόλαδο

Χυμός από 2 λεμόνια

4-5 σκελίδες σκόρδο

2 κ.γλ. ρίγανη

1 κ.γλ. θυμάρι

Αλάτι και πιπέρι

1-2 φλ. νερό

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Προετοιμάζουμε το κατσικάκι και τις πατάτες σε ένα ταψί.
2. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού, το σκόρδο, τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε καλά.
3. Ρίχνουμε το νερό και ψήνουμε στους 180°C για περίπου 2 ώρες, ανακατεύοντας μία φορά.

02.

Κόκορας κοκκινιστός

Ζουμερός κόκορας μαγειρεμένος σε πλούσια σάλτσα ντομάτας με αρωματικά βότανα, συνήθως συνοδεύεται από χυλοπίτες ή μακαρόνια.



Κόκορας κοκκινιστός

με χυλοπίτες



4 μερίδες



90 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. χυλοπίτες
1 κόκορας κομμένο σε μερίδες
2 κρεμμύδια
2 σκελίδες σκόρδο
800 γρ. τριμμένες ντομάτες
200 ml κόκκινο κρασί
1 φύλλο δάφνης
1 κ.σ. ζάχαρη
100 γρ. μυζήθρα
ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο και σοτάρουμε τον κόκορα για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές.
2. Ρίχνουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα. Μόλις ροδίσουν, σβήνουμε με το κρασί.
3. Προσθέτουμε τις ντομάτες (τριμμένες στον τρίφτη), τη δάφνη, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι.
4. Βράζουμε τον κόκορα σε μέτρια φωτιά για 1 ώρα και 30 λεπτά.
5. Παράλληλα σε μία άλλη κατσαρόλα βράζουμε τις χυλοπίτες.
6. Σουρώνουμε τις χυλοπίτες, τις προσθέτουμε στον κόκορα με τη σάλτσα του και πασπαλίζουμε με τη μυζήθρα.

03.

Χοιρινό με σέλινο

Χοιρινό κρέας μαγειρεμένο με σέλινο και αυγολέμονο, δημιουργώντας μια πιάτο γεμάτο φρεσκάδα και ένταση.





Χοιρινό με σέλινο



4 μερίδες



120 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 κ. χοιρινό (κατά προτίμηση
από σπάλα ή κιλότο) σε
κομμάτια των 80-90 γρ.

½ κιλό σέλινο

½ κιλό πράσα

3 κρεμμύδια

Χυμός από 1 λεμόνι

1 κ.γ. Κορν φλάουρ

2 αυγά

Αλάτι

Πιπέρι

1 φλ. Έξτρα παρθένο

Ελαιόλαδο

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και προσθέτετε τα κομμάτια κρέας. Μόλις το κρέας πάρει χρώμα το βγάζετε από την κατσαρόλα.
2. Ρίχνετε μέσα στη κατσαρόλα τα κρεμμυδάκια και τα αφήνετε να σοταριστούν για 3-4'.
3. Βάζετε στην κατσαρόλα πάλι το κρέας, προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και το σκεπάζετε με κρύο νερό. Το Βράζετε για 1½ ώρα σε σιγανή φωτιά.
4. Μετά τη 1½ ώρα προσθέτετε το σέλινο και το πράσο. Συνεχίζετε το μαγείρεμα για μισή ώρα ακόμη.
5. Χωρίζετε τα ασπράδια από τους κόκκους. Χτυπάτε τα ασπράδια, ρίχνετε τους κρόκους, διαλύετε το κορν φλάουρ με νερό και το ρίχνουμε στα αυγά. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού και ανακατεύετε Προσθέτουμε λίγο-λίγο ζωμό από την κατσαρόλα ανακατεύοντας καλά για να μη κόψει το αυγό.
6. Ρίχνουμε το μίγμα στη κατσαρόλα κουνώντας καλά να πάει παντού.

04.

Γουруνοπούλα

Αργοψημένο χοιρινό με τραγανή πέτσα, μαρινarisμένο με σκόρδο, ρίγανη και πιπέρι. Ένα χαρακτηριστικό πιάτο της Μεσσηνίας.



Γουρουνοπούλα

Μεσσηνίας



6 μερίδες



4 ώρες

ΥΛΙΚΑ

4 κιλά χοιρινό (μπροστινό) με
την πέτσα
5 πατάτες
¾ ποτήρι λάδι
3 λεμόνια
ρίγανη
αλάτι
πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα ταψί βάζουμε το κρέας με την πέτσα προς τα κάτω και ρίχνουμε αλάτι, ρίγανη και πιπέρι. Στη συνέχεια τρίβουμε με αλάτι την πέτσα.
2. Τοποθετούμε τις πατάτες στο ταψί γύρω από το κρέας και προσθέτουμε αλάτι, λίγο πιπέρι, ρίγανη, το χυμό από τα λεμόνια και το λάδι.
3. Ψήνουμε για μισή ώρα σε προθερμασμένο φούρνο στους 250 C και συνεχίζουμε το ψήσιμο στους 200 C περίπου άλλες 3 ½ ώρες.

05.

Μοσχαράκι κρασάτο

Μοσχαρίσιο κρέας μαγειρεμένο σε κόκκινο κρασί με μυρωδικά, δημιουργώντας ένα βαθύ και αρωματικό πιάτο.



Μοσχάρaki κρασάτο

με σύκα και δαμάσκηνα



6 μερίδες



2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μοσχάρι
3/4 κούπας ελαιόλαδο
2 κούπες κόκκινο κρασί
1 δαφνόφυλλο
4-5 μικρά κρεμμύδια
3 σκελίδες σκόρδο
1 κ.σ. κορν φλάουρ
10 ξερά σύκα
8 δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσι
Αλάτι και πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Καθαρίζουμε και κόβουμε τα κρεμμύδια σε τέταρτα. Κόβουμε το μοσχάρι σε μπουκιές.
2. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια και το μοσχάρι σε ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσουν.
3. Προσθέτουμε το σκόρδο, το δαφνόφυλλο και το κρασί. Βράζουμε για 5-10 λεπτά.
4. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, σύκα, δαμάσκηνα, αλατοπιπερώνουμε και καλύπτουμε με νερό. Σιγοβράζουμε για 1,5-2 ώρες.
5. Διαλύουμε το κορν φλάουρ σε νερό και το προσθέτουμε. Μαγειρεύουμε για λίγα λεπτά μέχρι να πήξει.
6. Σερβίρουμε με συνοδευτικά της επιλογής μας.

06.

Σπετζοφαί Μεσσηνίας

Λουκάνικα μαγειρεμένα με πιπεριές και ντομάτα, ένα πιάτο γεμάτο γεύση και αρώματα.



Σπετζοφαί

Μεσσηνίας



4 μερίδες



45 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. τοπικό χωριάτικο
λουκάνικο
2 πιπεριές,
2 κόκκινες πιπεριές,
2 μεγάλες ντομάτες τριμμένες
2 κρεμμύδια
2-3 σκελίδες σκόρδο
1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 κ.γλ. ζάχαρη
1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
1 φλ. κόκκινο κρασί
Αλάτι και πιπέρι
1 κ.γλ. ρίγανη

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σοτάρουμε το λουκάνικο σε ελαιόλαδο μέχρι να ροδίσει και το αφαιρούμε.
2. Σοτάρουμε στο ίδιο λάδι το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις πιπεριές μέχρι να μαλακώσουν.
3. Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα, τον πελτέ, τη ζάχαρη, το κρασί, τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι.
4. Επιστρέφουμε το λουκάνικο στην κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 20-30 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα.
5. Σερβίρουμε ζεστό με φρέσκο ψωμί ή τηγανητές πατάτες.

07.

Κατσικάκι ριγανάτο

Κατσικάκι αργοψημένο με ρίγανη και λεμόνι, προσφέροντας μια πιάτο γεμάτο μεσογειακή γεύση και αρώματα.



Κατσικάκι

ριγανάτο



6 μερίδες



120 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κατσίκι σε μερίδες

1 μεγάλο κρεμμύδι
ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο
ψιλοκομμένο

1 κούπα ελαιόλαδο

4 κλωνάρια ρίγανη
αποξηραμένη

Αλάτι, πιπέρι

Χυμός από 1 λεμόνι

1 λίτρο νερό

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε κατσαρόλα με ελαιόλαδο, σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά, σοτάρουμε ελαφρά το κατσίκι απ' όλες τις πλευρές για 5 λεπτά.
2. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, μαγειρεύουμε μέχρι να γίνει διάφανο, ρίχνουμε το σκόρδο, τον χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι και νερό.
3. Ανακατεύουμε και σιγομαγειρεύουμε για 2 ώρες σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να δέσει η σάλτσα. Τριάντα λεπτά πριν από το τέλος προσθέτουμε τα κλωνάρια της ρίγανης.
4. Σερβίρουμε και συνοδεύουμε με τηγανητές πατάτες.

08.

Μοσχαράκι Στιφάδο

Κρέας μαγειρεμένο με μικρά κρεμμυδάκια και κόκκινο κρασί σε πλούσια σάλτσα ντομάτας. Ένα κλασικό πιάτο γεμάτο γεύση και αρώματα.



Στιφάδο

με κρεμμυδάκια



4 μερίδες ⌚ 140 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 2 kg μοσχάρι
- 2 kg κρεμμύδια
- 4 σκ. σκόρδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 ξυλάκι κανέλλα
- 3 κ.σ. σάλτσα ντομάτας
- 1 κλωνάρι δεντρολίβανο
- 10 γαρύφαλλα
- 1 κ. γλ. κύμινο
- 2 π. νερού λάδι
- 1 π. κρασιού ξύδι
- 3 κ.σ. μπαλαδάμικο
- 1 π. κρασί

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ξεκινάμε καθαρίζοντας τα κρεμμύδια και τα βράζουμε σε νερό με λίγο αλάτι για περίπου 10 λεπτά.
2. Τα στραγγίζουμε και τα σοτάρουμε λίγα-λίγα σε κατσαρόλα ή τηγάνι με καυτό λάδι μέχρι να πάρουν χρώμα.
3. Στο ίδιο λάδι, σοτάρουμε το κρέας μέχρι να ροδίσει καλά από όλες τις πλευρές.
4. Σε μια κατσαρόλα, τοποθετούμε πρώτα το κρέας και στη συνέχεια προσθέτουμε τα σοταρισμένα κρεμμύδια και τα υπόλοιπα υλικά.
5. Προσθέτουμε νερό μέχρι να καλυφθούν τα κρεμμύδια και μαγειρεύουμε το φαγητό σε χαμηλή φωτιά για 2-3 ώρες, μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να δέσουν οι γέυσεις.

09.

Ντολμαδάκια

Αμπελόφυλλα γεμισμένα με κιμά και ρύζι, μαγειρεμένα απαλά μέχρι να μαλακώσουν, προσφέροντας μια πλούσια γεύση παράδοσης.



Ντολμαδάκια

με κιμά



6 μερίδες



60 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 50-60 αμπελόφυλλα
- 500 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος
- 1 φλ. ρύζι Καρολίνα
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1/2 φλ. ελαιόλαδο
- Χυμός από 2 λεμόνια
- 2-3 κ.σ. μαϊντανό,
- 1 κ.σ. δυόσμο
- Αλάτι και πιπέρι
- 1 φλ. ζωμό λαχανικών ή νερό

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ζεματίζουμε τα αμπελόφυλλα και τα αφήνουμε να στραγγίξουν.
2. Σοτάρουμε κρεμμύδι και κιμά σε ελαιόλαδο, προσθέτουμε ρύζι, μαϊντανό, δυόσμο, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς.
3. Τυλίγουμε τη γέμιση σε κάθε αμπελόφυλλο, δημιουργώντας σφιχτά ρολά.
4. Τοποθετούμε τα ντολμαδάκια σε κατσαρόλα, προσθέτουμε ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού, ζωμό ή νερό, και σκεπάζουμε με ένα πιάτο.
5. Σιγοβράζουμε για 45-60 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.
6. Σερβίρουμε τα ντολμαδάκια χλιαρά ή κρύα με γιαούρτι ή επιπλέον λεμόνι.

10.

Τσουχτή με σύγκλινο

Η "καρμπονάρα" της Πελοποννήσου είναι ένα πιάτο που δεν μπορείτε να αγνοήσετε εύκολα. Τα απλά υλικά της είναι ικανά να σας μαγέψουν από την πρώτη κιόλας μπουκιά. Το "καμμένο" βούτυρο, η μπόλικη μυζήθρα και το τηγανητό αυγό δημιουργούν μια ακαταμάχητη εμπειρία.



Τσουχτή Μακαρονάδα

με σύγκλινο και τηγανιτό αυγό



4 μερίδες



15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

500 γρ παπαρδέλες

200 γρ. σύγκλινο

4 αυγά (1 ανά μερίδα)

200 γρ. μυζήθρα

100 ml ελαιόλαδο

40 γρ. βούτυρο

αλάτι

πιπέρι

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βράζουμε τις παπαρδέλες σε αλατισμένο νερό για 8-10 λεπτά.
2. Σ' ένα τηγάνι βάζουμε το βούτυρο, μισό ελαιόλαδο, μυζήθρα τριμμένη και προσθέτουμε το σύγκλινο.
3. Ανακατεύουμε και μόλις πάρει χρώμα προσθέτουμε τις παπαρδέλες.
4. Τηγανίζουμε τα αυγά στο υπόλοιπο ελαιόλαδο και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι.
5. Σερβίρουμε στο κάθε πιάτο, ένα αυγό από πάνω μαζί με πιπέρι και μυζήθρα.

Επιδόρπια

*Γλυκές
στιγμές που
μαγεύουν τις
αισθήσεις.*



01.

Γαλατόπιτα

Παραδοσιακή πίτα με κρέμα από γάλα, αυγά και ζάχαρη, ψημένη μέχρι να αποκτήσει μια απαλή, χρυσαφένια κρούστα.



Γαλατόπιτα

Μεσσηνίας



6 μερίδες



60 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ λίτρο φρέσκο γάλα
- 1 κούπα σμιγδάλι ψιλό
- 2 κ. σούπας βούτυρο
- 2 βανίλιες
- ελαιόλαδο
- 5 αυγά
- 1 κούπα ζάχαρη

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα. Όταν είναι χλιαρό, ρίχνουμε το σμιγδάλι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το βούτυρο.
2. Μόλις πήξει ρίχνουμε τη ζάχαρη και τις βανίλιες.
3. Κατεβάζουμε απ' τη φωτιά. Όταν η κρέμα μας γίνει χλιαρή, της ρίχνουμε τα 5 αυγά (χτυπημένα).
4. Αλείφουμε με ελαιόλαδο το ταψί και το πασπαλίζουμε με αλεύρι. Αδειάζουμε μέσα το μείγμα μας.
5. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 50-60 λεπτά.

02.

Μουσταλευριά

Πηχτό γλυκό από μούστο και αλεύρι, αρωματισμένο με κανέλα και σουσάμι, μια γεύση που θυμίζει φθινόπωρο.



Μουσταλευριά

με καρύδια και κανέλα



4 μερίδες



15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

4 κούπες μούστος,
1 κούπα αλεύρι για όλες τις
χρήσεις
½ φλ. τσαγιού ζάχαρη
σουσάμι
κανέλα
καρύδια τριμμένα

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα μεγάλο μπόλ ρίχνουμε το αλεύρι και το μούστο και ανακατεύουμε καλά με το σύρμα μέχρι να διαλυθούν τυχόν σβώλοι.
2. Ρίχνουμε τη ζάχαρη και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει το μείγμα.
3. Μοιράζουμε το μείγμα σε μία πιατέλα ή ατομικά μπολάκια και πασπαλίζουμε με κανέλα, σουσάμι και τριμμένα καρύδια.

03.

Λαλάγγια

Τηγανητές λωρίδες ζύμης, τραγανές και χρυσαφένιες, σερβιρισμένες με μέλι ή ζάχαρη, ιδανικές για κάθε στιγμή της ημέρας.



Λαλάγγια

Μεσσηνίας



6 μερίδες ⌚ 20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1/2 κιλό αλεύρι

200 ml ελαιόλαδο

1/3 κ.γ. αλάτι

1/2 φακελάκι ξερή μαγιά

λάδι για τηγάνισμα

450 ml νερό

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι με το λάδι και ζυμώνουμε με τα χέρια μέχρι να δημιουργήσουμε μία ζύμη.
2. Προσθέτουμε αλάτι, μαγιά και ρίχνουμε το χλιαρό νερό μέσα στο μείγμα. Ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια εύπλαστη ζύμη.
3. Την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 1,5 ώρα.
4. Μοιράζουμε τη ζύμη σε μπαλάκια, πρώτα ανοίγουμε σε κορδόνια και μετά ενώνουμε τις άκρες τους.
5. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε τα λαλάγγια και τα τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν.

04.

Κουταλίδες

Μικρές τηγανίτες από απλή ζύμη, τραγανές και αφράτες, συνήθως σερβίρονται με μέλι ή τυρί.



Κουταλίδες

με μέλι και κανέλα



4 μερίδες



1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

2 κούπες αλεύρι γ.ο τις χρήσεις

1 ½ κούπα νερό

1 πρέζα αλάτι

μέλι

κανέλα

ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι και προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό, ανακατεύοντας απαλά με το χέρι μας.
2. Όταν το μείγμα είναι έτοιμο, το αφήνουμε σκεπασμένο σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για περίπου 1 ώρα να φουσκώσει.
3. Σε ένα τηγάνι βάζουμε ελαιόλαδο να ζεσταθεί καλά και παίρνουμε με μία κουτάλα λίγο απο το μείγμα κάθε φορά και το τηγανίζουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να πάρει χρυσαφί χρώμα.
4. Αφαιρούμε σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί.
5. Προσθέτουμε μέλι και κανέλα για το γαρνίρισμα.

05.

Γλυκό Σύκο

Σιροπιασμένα σύκα με σταφίδες και αρώματα κανέλας και λεμονιού,
ένα γλυκό γεμάτο παράδοση και γεύση



Γλυκό Σύκο

με σταφίδες



10 μερίδες



1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

850 γρ. αποξηραμένα σύκα

850 γρ. ζάχαρη

1200 ml νερό

2 κανέλες

χυμό απο λεμόνι

σταφίδες καλαματιανές

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Αρχικά καθαρίζουμε τα σύκα. Στη συνέχεια, βάζουμε το νερό και τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα και τα φέρνουμε σε σημείο βρασμού.
2. Μόλις αρχίσει να βράζει, χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τα σύκα μαζί με το χυμό λεμονιού. Για να ενισχύσουμε τη γεύση, μπορούμε να κόψουμε στη μέση 2-3 σύκα ώστε να βγουν τα σποράκια τους.
3. Αφήνουμε το μείγμα να σιγοβράσει μέχρι να πήξει (ελέγχοντας τη θερμοκρασία με θερμόμετρο ζαχαροπλαστικής στους 105°C).
4. Προσθέτουμε τις σταφίδες και την κανέλα και τα αφήνουμε να βράσουν για 5 λεπτά ακόμα. Όταν το γλυκό κρυώσει, το τοποθετούμε σε αποστειρωμένα βάζα.

06.

Πίτα με πετιμέζι

Ζύμη γεμάτη με πετιμέζι και καρύδια, ψημένη μέχρι να γίνει τραγανή και καραμελωμένη.



Πίτα

με πετιμέζι



 10 μερίδες  1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

1 π. πετιμέζι
1 π. νερό
1 π. ζάχαρη
1 π. χυμό πορτοκάλι
1.5 ποτήρι λάδι
1 κ. γλ. γαρύφαλλο
1 κ. γλ. σόδα
1 kg αλεύρι π.φ.μ
ψίχα καρυδιού
κανέλα

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά και ψήνουμε το μείγμα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για μία ώρα.

07.

Δίπλες με καρύδια

Τραγανές δίπλες, περιχυμένες με σιρόπι και πασπαλισμένες με καρύδια, ένα γλυκό που συχνά συνδέεται με γιορτές.



Δίπλες

με καρύδια



12 μερίδες ⌚ 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

5 φλ. τσ. σιμιγδάλι
8 αυγά
Χυμό απο 2 πορτοκάλια
αλάτι
1 κ.γ. σόδα
1 φλ. τσ. καρύδια
λάδι

Σιρόπι

1 φλ. τσ. ζάχαρη
1 φλ. τσ. μέλι
1 φλ. τσ. νερό

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε το σιμιγδάλι, τα αυγά, τον χυμό πορτοκαλιού, το αλάτι και τη σόδα μέχρι να σχηματιστεί μια σφιχτή ζύμη που να μπορεί να ανοίξει σε φύλλο.
2. Προσθέτουμε λίγο νερό και ζυμώνουμε ξανά για να γίνει πιο ελαστική.
3. Κόβουμε τη ζύμη σε μικρές μπάλες και ανοίγουμε λεπτά φύλλα με τον πλάστη.
4. Κόβουμε τα φύλλα σε λωρίδες και τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.
5. Ετοιμάζουμε το σιρόπι βράζοντας όλα τα υλικά μαζί για 6-8 λεπτά.
6. Βουτάμε κάθε δίπλα στο σιρόπι, τις τοποθετούμε σε πιατέλα και πασπαλίζουμε με καρύδι πριν τις σερβίρουμε.

08.

Καρυδόπιτα

Ζουμερό γλυκό με καρύδια και σιρόπι, πλούσιο σε αρώματα κανέλας και γαρύφαλλου.



Καρυδόπιτα



8 μερίδες



1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

3 φλ. τσ. αλεύρι

1 φλ. τσ. βούτυρο

1 φλ. τσ. ζάχαρη

1 φλ. τσ. καρυδόψιχα

5 αυγά

2 κ. σούπας μπέικιν - πάουντερ

½ φλ. τσ. γάλα

Ξύσμα λεμονιού

Για το σιρόπι

2 φλ. τσ. ζάχαρη

1 φλ. τσ. νερό

φλούδα λεμονιού

Κανέλα

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ξεκινάμε βράζοντας τη ζάχαρη, το νερό, την κανέλα, τη φλούδα λεμονιού και τον χυμό λεμονιού για 10 λεπτά.
2. Στο μεταξύ, χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη και προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τα αυγά (ένα-ένα), το ξύσμα πορτοκαλιού και το γάλα.
3. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και στο τέλος προσθέτουμε την καρυδόψιχα.
4. Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα ταψάκι που έχουμε βουτυρώσει και αλευρώσει και ψήνουμε στους 180°C για 45 λεπτά.
5. Αφού κρυώσει το γλυκό, ρίχνουμε από πάνω το σιρόπι.

09.

Παστέλι

Μείγμα από μέλι και καβουρδισμένο σουσάμι, σχηματίζει ένα τραγανό και υγιεινό γλύκισμα που έχει βαθιές ρίζες στην ελληνική παράδοση.



Παστέλι



 10 μερίδες  1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

600 γρ. σουσάμι
300 γρ. ζάχαρη
½ φλ. τσ. νερό
160 γρ. μέλι
χυμό λεμονιού
λικέρ
αμύγδαλα

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ξεκινάμε καβουρδίζοντας ελαφρά το σουσάμι και το αφήνουμε σκεπασμένο αφού το αποσύρουμε από τη φωτιά.
2. Σε μια κατσαρόλα, βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό, προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και το μέλι και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να δέσει το σιρόπι.
3. Μόλις το σιρόπι είναι έτοιμο, προσθέτουμε το καβουρδισμένο σουσάμι και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να δέσει καλά το μείγμα.
4. Στη συνέχεια, το απλώνουμε σε μια ελαφρώς βουτυρωμένη ή λαδωμένη επιφάνεια.
5. Ραντίζουμε με λικέρ και προτού κρυώσει το μείγμα, το χαράσσουμε και προσθέτουμε αμύγδαλα σε κάθε κομμάτι.



Με μεγάλη χαρά και ευγνωμοσύνη,
ευχαριστούμε όλους τους εθελοντές που
συνέβαλαν στην συλλογή των παραδοσιακών
συνταγών της Μεσσηνίας. Η αφοσίωσή σας και
η αγάπη σας για την τοπική κουζίνα έδωσαν ζωή
σε αυτό το βιβλίο, διατηρώντας ζωντανές τις
γεύσεις και τις παραδόσεις του τόπου μας.

Χωρίς τη βοήθειά σας, αυτή η προσπάθεια δεν
θα ήταν δυνατή. Σας ευχαριστούμε θερμά για
τον χρόνο, την ενέργεια και τη σκέψη που
αφιερώσατε, κάνοντας αυτό το εγχείρημα
πραγματικότητα και εμπλουτίζοντας την
πολιτιστική μας κληρονομιά.

Με την χρηματοδότηση:





«Με αυτές τις αυθεντικές μεσσηνιακές συνταγές,
ταξιδεύουμε γευστικά στον χρόνο, κρατώντας ζωντανές
τις παραδόσεις και τις γεύσεις του τόπου μας.»



Με την χρηματοδότηση:

