

MENΟΥ ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑΣ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

1.Σαλάτα θαλασσινών βοτάνων

Υλικά: Κρίταμο τουρσί, αλμυρίκια, κριθαρένια παξιμάδια, νωπό τυρί με βότανα

Απαλό τουρσί κρίταμο

Το κρίταμο συλλέγεται το καλοκαίρι σε βραχώδη εδάφη κοντά στ θάλασσα και πριν ανθοφορήσει

Διαλέγουμε τα πιο τρυφερά βλαστάρια με τα φύλλα τους και τα πλένουμε πολύ καλά.

Βράζουμε 1/2 λίτρο νερό και 1 φλιτζάνι ξίδι σε μια κατσαρόλα. Μόλις πάρει βράση, ρίχνουμε τα κρίταμα και τα ζεματίζουμε για 4-5'. Τα βγάζουμε από το νερό και αφήνουμε το ξίδι και το νερό να κρυώσουν καλά. Γεμίζουμε τα βάζα με το κρίταμο. Προσθέτουμε σε κάθε βάζο 1 κ.σ. αλάτι και συμπληρώνουμε με το ξιδόνερο. διατηρείται για πολύ καιρό στο ψυγείο μας.

Αλμυρίκι σαλάτα

Τα αλμυρίκια είναι βότανα της θάλασσας και τα εντοπίζουμε σε αμμώδη κυρίως εδάφη, κυρίως Μάιο και Ιούνιο.

Μπλανσάρω τα καθαρισμένα αλμυρίκια για 4-5 λεπτά σε νερό σε σημείο βρασμού.Τ αφαιρώ από την κατσαρόλα. Σερβίρονται είτε ως ζεστή είτε κρύα σαλάτα με λαδολέμονο.

Νωπό τυρί

Το νωπό τυρί χαρακτηρίζεται από την απαλή και κρεμώδη υφή του

Θερμαίνουμε 250ml στους 27° C και στη συνέχεια προσθέτουμε 250ml βουτυρόγαλα (ξινόγαλα).Αφήνουμε το μίγμα να σταθεί σε θερμοκρασία δωματίου για 24ώρες.Στη συνέχεια αδειάζω το μείγμα σε τουλπάνι για 5 ώρες και στη συνέχεια το κρεμάω από σταθερό σημείο, ώστε τα υγρά (ορός) να στραγγίζουν σε δοχείο για άλλες περίπου 2-3 ώρες. Ξεφορμάρω και το τυρί μου είναι έτοιμο για να προσθέσω τα βότανα της αρεσκείας μου,Α το αλατίσουμε θα κρατήσει περίπου μια εβδομάδα. Χωρίς αλάτισμα κρατάει περίπου 4-5 μέρες στο ψυγείο. Για συντήρηση του τυριού 3-4 εβδομάδες, το εσωκλείω σε βάζο γεμάτο με ελαιόλαδο.

2.Αλμυρό cheesecake Πλιγούρι με άγρια μέντα και crème fraise (ή σμετάνα στη Ρώσικη εκδοχή της, η οποία είναι πιο λιπαρή)

Το πλιγούρι είναι το «ρύζι» της Θράκης και χρησιμοποιείται ευρέως με κρέας αλλά και σκέτο. Είναι σιτάρι σπασμένο, αν και ο καλύτερος τρόπος είναι όταν το σιτάρι συνθλίβεται σε μύλοπετρα ,γιατί χυλώνει καλύτερα. Χαρακτηριστικό είναι το Χριστουγεννιάτικο φαγητό «Μπάμπο» το οποίο είναι έντερο γεμισμένο με κιμά, συκωτάκι και πλιγούρι, ή τα χωριάτικα λουκάνικα στο φούρνο με πλιγούρι.

Για 3 μερίδες θα χρειαστώ μια κούπα πλιγούρι.

Σοτάρω ένα ξερό κρεμμύδι και μια σκελίδα σκόρδο. Στη συνέχεια περνώ και το πλιγούρι , ώστε να γλασάρει. Προσθέτω 2 τομάτες κομμένες σε κύβους. Προσθέτω 3κούπες ζωμό λαχανικών ή κότας, αλάτι πιπέρι. Μόλις απορροφήσει τα υγρά του (υπόψη δεν το θέλουμε εντελώς στεγνό) δοκιμάζω και στο τέλος προσθέτω την άγρια μέντα κομμένη julienne

Για την crème fraise αναμειγνύω 500ml βουτυρόγαλα και 250ml κρέμα υψηλή σε λιπαρά και αφήνω το μείγμα για 24ώρες σε θερμοκρασία δωματίου. Στη συνέχεια προσθέτω το μείγμα σε τουλπάνι και το κρεμώ από σταθερό σημείο ώστε να φύγουν τα υγρά του (ορός) και τοποθετώ στο ψυγείο. Σε 4 ώρες είναι έτοιμη η κρέμα σας. Συνήθως σερβίρεται ανάλατη καθώς συνοδεύει edésματα, αλλά μπορεί και να αλατιστεί.

Για το σερβίρισμα του cheesecake τοποθετώ στη βάση το πλιγούρι και από πάνω την κρέμα την οποία πουδράρω με αποξηραμένα κεδροκούκουτσα

3.Κρέμα κόκκινη φακής με δυόσμο αποξηραμένο.

Η κόκκινη φακή είναι αποφλοιωμένη και μαγειρικά έχει πολλές ομοιότητες με τη φάβα, η γεύση της είναι όμως πιο λεπτή. Στην Τουρκία η σούπα κόκκινης φακής σε ζωμό κοτόπουλο είναι ένα εξαιρετικό γεύμα για όλες τις ώρες. Πολλές φορές το σερβίρουν με μπουκόβο.

Για 3 μερίδες θα χρειαστώ μια κούπα κόκκινη φακή.

Σοτάρω 2 κρεμμύδια ξερά και μια σκελίδα σκόρδο. Στη συνέχεια περνάω για λίγο και τη φακή να γλασάρει. Προσθέτω 4 κούπες ζωμό κοτόπουλο και κρατώ άλλη μια στην άκρη γιατί ίσως την χρειαστώ. Προσθέτω αλάτι και πιπέρι και τον δυόσμο μου, αρκετό ώστε να μου αρωματίσει επαρκώς την κρέμα. Μόλις ολοκληρωθεί το βράσιμο της φακής (βράζει πολύ γρήγορα καθώς είναι αποφλοιωμένη) περνάω το μείγμα από το multi ή το μπιμερ. Σερβίρω όσο είναι ζεστή η κρέμα και συνοδεύω με μαρμελάδα τομάτας.

4.Αγλάδι ποσέ σε κόκκινο κρασί.

Τα φρούτα που ποσάρονται σε κρασί παίρνουν τη γεύση και φυσικά το χρώμα του.

Για 10 αγλάδια θα χρειαστώ 1,5 lit κόκκινο κρασί, στο οποίο προσθέτω 700 γρ ζάχαρη, ένα ξυλάκι κανέλα, 2 δαφνόφυλλα, 3 κλαδάκια μελισσόχορτο, 2-3 γαρίφαλα, 2-3 κεδροκούκουτσα και 5-6 αποξηραμένα άγρια τριαντάφυλλα. Μόλις ο ζωμός μου φτάσει σε σημείο βρασμού, προσθέτω τα αγλάδια, τα οποία καλό είναι να έχω αφαιρέσει τον πυρήνα τους και φυσικά την φλούδα τους. Ποσάρω για περίπου 40λεπτά. Μόλις μαλακώσουν είναι έτοιμα. Τα βγάζω και συνεχίζω τον βρασμό του σιροπιού, ώστε να χαθούν τα υγρά του και να συμπυκνωθεί αρκετά.

Σερβίρω σε πιατέλα με το σιρόπι κρασιού και τα ποσέ αγλάδια επάνω σε βάση χτυπημένου γιαουρτιού ή crème fraise.

Συνταγολόγιο

Δούπα Έφη