



ΕΛΕΝΗ ΜΕΛΙΡΡΥΤΟΥ

Η ιεροτελεστία του φαγητού

Μαθήματα μαγειρικής για τους σύγχρονους δειπνοσοφιστές που θέλουν να θρέψουν σώμα και ψυχή, με την γλυκύτατη Ελένη.

Ο ΠΙΟ ΖΕΣΤΕΣ αναμνήσεις είναι στημένες γύρω από ένα τραπέζι, λέει η Ελένη Μελιρρύτου και με μια φράση εξηγεί την ακόρεστη αγάπη της για την καθημερινή συνήθεια όλων μας. Πολυμαθής και πολυταξιδεμένη (μεγάλο μέρος της ζωής της το πέρασε στην Αμερική) δεν έβλεπε την ώρα να επισκεφθεί τα καλοκαίρια, τη θεία της στο Αίγιο. Εκεί, στο μαγευτικό περιβάλλον των παιδικών της χρόνων, όπως λέει, «πλημμύριζε» από αγάπη.

Χρόνια μετά, νιώθει ευλογημένη που μοιράζεται το άσβεστο πάθος της με άλλους ανθρώπους, αφού: «Για μένα είναι κάτι σαν αποστολή που σιγά σιγά έγινε βιοποριστική ασχολία». Επρεπε να ακολουθήσει πιστά τη «συνταγή». Μια συνταγή που πέτυχε, και τώρα καλεί όλους εσάς να την ακολουθήσετε, να μαγειρέψετε μαζί. Να πείτε ιστορίες, να γελάσετε και να μοιραστείτε ιδέες και έμπνευση, μέσα από την απλή προετοιμασία ενός καλομαγειρεμένου φαγητού.



ΨΗΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

- ▶ 3 κιλά χοιρινό (πλάτη)
- ▶ 1/2 φλιτζ. χυμό φρ. πορτοκαλιού
- ▶ 1 πορτοκάλι κομμένο σε κύβους
 - ▶ 6 σκελίδες σκόρδο
 - ▶ 1/4 φλιτζ. ελαιόλαδο
 - ▶ 4 κτ. σ. cognac, 4 κτ. σ. μέλι
 - ▶ 1 κτ. γ. κύμινο, 1 κτ. γ. κόλιανδρο
 - ▶ 1/4 φλιτζ. πικάντικη μουστάρδα
 - ▶ Αλάτι, πιπέρι

Αναμείξτε τα υλικά της μαρινάδας σε βαθύ γυάλινο σκεύος και τοποθετήστε το χοιρινό, σκεπάστε με πλαστική μεμβράνη και αφήστε το στο ψυγείο όλη νύχτα. Περίπου 7-8 ώρες πριν την ώρα του φαγητού, τοποθετήστε το σε πυρίμαχο σκεύος με σκέπασμα/γάστρα.

Περιχύστε το με την μαρινάδα και ψήστε στους 140° για 7-8 ώρες. Μισή ώρα πριν το βγάλετε απ' το φούρνο ξεσκεπάστε το και αφήστε να δημιουργηθεί κρούστα. Τοποθετήστε το σε μεταλλική πιατέλα σκεπασμένη με αλουμινόχαρτο, μέσα στον φούρνο, σε θερμοκρασία 50° για να διατηρηθεί ζεστό. Στραγγίστε τη σάλτσα και βάλτε την να βράσει 20' μέχρι να πήξει. Προσθέστε 1 κτ.σ. φρέσκο βούτυρο. Περιχύστε το χοιρινό και σερβίρετε με πουρέ πατάτας και κάστανου! Καλή επιτυχία.

Οργανώστε μαγειρέματα στην Αθήνα, τη Μύκονο, στην Αρχαία Κόρινθο, τα Κύθηρα. Σε παρέες μιας ημέρας ή με πολυήμερα σεμινάρια και ταξίδια γευσιγνωσίας. Μαθήματα μαγειρικής για όλους εσάς, που η διαδικασία του φαγητού δεν είναι τίποτα λιγότερο από αέναη ιεροτελεστία. ☺

.....
Ελένη Μελιρρύτου: τηλ.: 6945 014385,
www.cookiwitheleni.com, emelirry@aol.com