

Finest Luxury Hotels and Travel Experience in Greece

Gourmet

discover the authentic spirit of Greece
with creators of flavors

Αβγοτάραχο

Γεύση με ιστορία

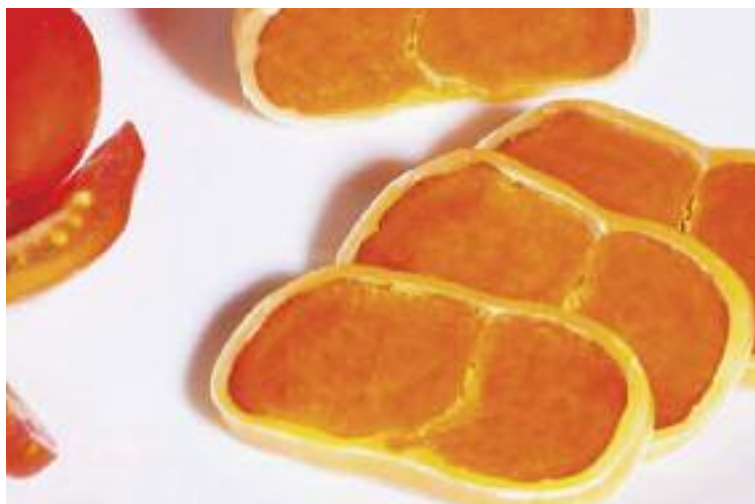
Το αβγοτάραχο αποτελούσε εκλεκτή λιχουδιά από την εποχή των Φαραώ και σημαντική διατροφή στο διαιτολόγιο των Αρχαίων Ελλήνων. Η αξία του ήταν επίσης γνωστή στα Βυζαντινά χρόνια, ενώ σήμερα έχει καταλάβει εξέχουσα θέση ανάμεσα στα γαστρονομικά προϊόντα. Το αβγοτάραχο θεωρείται από πολλούς ως το χαβιάρι της Ελλάδας και είναι ιδιαίτερα αγαπητό στους Έλληνες αλλά και σε άλλους λαούς, κυρίως της Ευρώπης, της Αμερικής και της Ασίας. Είναι τρόφιμο που αποτελείται από ταριχευμένα αβγά ψαριών. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερο προϊόν των λιμνοθαλασσών Μεσολογίου-Αιτωλικού, και του κόλπου του Αμβρακικού. Το αβγοτάραχο είναι στην ουσία τα αβγά του θηλυκού κέφαλου, της "μπάφας" όπως την αποκαλούν στην περιοχή, τα οποία οι ντόπιοι επεξεργάζονται με αλάτι και στη συνέχεια τα εμβαπτίζουν μέσα σε κερί, για να διατηρηθούν αναλλοίωτα. Είναι λιχουδιά από φυσικά αποξηραμένο και μορφοποιημένο αυγό κεφάλου, φυσικό, χωρίς συντηρητικά, με υψηλή διατροφική αξία και ευχάριστη μακρότατη επίγευση. Αποτελεί πλούσια πηγή ομέγα-3 λιπαρών οξέων, τα οποία ενισχύουν την υγεία του οργανισμού, δρώντας θετικά στο καρδιαγγειακό σύστημα και ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα.



Bottarga

A Taste with history

Avgotaraho has been considered a delicacy since the era of the Pharaohs and it was an important element in the Ancient Greek diet. Its value was also known in Byzantine times, while nowadays it occupies a prominent place among gourmet products. The bottarga is considered by many the caviar of Greece and is particularly popular to Greeks and countries, especially to Europe, America and Asia. In Greece, avgotaraho is produced primarily from the flathead mullet caught in Greek lagoons. The whole mature ovaries are removed from the fish, washed with water, salted with natural sea salt, dried under the sun, and sealed in melted beeswax. Avgotaraho Messolonghiou, made from fish caught in the Messolonghi-Etoliko Lagoons is a European and Greek protected designation of origin, one of the few seafood products with a PDO. Is a delicacy of cured Grey Mullet Roe. Natural without preservatives, with high nutritional value and a pleasant long-lasting aftertaste. It constitutes a rich source of omega-3 fatty acids, which reinforce body health by acting positively on the cardiovascular system and by strengthening the immune system.



The recipe for 4 persons

4 fillet Mediterranean sea bass
(about 160 gr each piece)
60 gr Bottarga Trikalinos, sliced
80 gr baby rocket
lemon zest

For the artichoke pure

20 pc artichokes violet
3 gr garlic cloves
80 gr Extra virgin olive oil Kalamata
15 gr lemon thyme
500 gr chicken stock
salt, pepper

Preparation

Clean the artichokes and dice them in 4/4 pieces. In a casserole heat olive oil over medium heat, add the garlic cloves and the thyme and stir fry about 1 minute. Then add the diced artichokes, continue cooking

about 4 minutes and add the chicken broth so the artichokes are covered and cook for another 12 minutes. When it's done, remove the garlic and thyme and pure the artichokes at Thermomix at 60°C level 9 for 8 minutes. Sift, add salt and pepper and keep aside. Sauté the fillet of the sea bass with the skin down for about 4 minutes until crispy and for the other side cook to salamander for about 2 minutes. Let rest for about 2 minutes to keep moist.

Garnish

In a plate, place about 55 gr of artichoke puree, top with the fillet of the sea bass, add the baby rocket drizzled with olive oil and a little bit of lemon zest and then add the sliced bottarga.



Seabass, mashed artichokes violet and Bottarga Trikalinos

Recipe by Yiannis Kioroglou, Executive
Chef at restaurants La Guerite
(Cannes, St Barth), Shellona (St Tropez,
St Barth), Victoria (Paris)

Photo Credits: Aline Gerard, Michael Gramm