



Τρίτη 14 Μαΐου 2019

«Kitchen Lab»

Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Το Σάββατο 18 και την Κυριακή 19 Μαΐου, ο Άκης Πετρετζίκης ανοίγει το «Kitchen Lab» στις 16:50 και μοιράζεται με τους τηλεθεατές εύκολες και γρήγορες συνταγές, καθώς και χρήσιμα tips.

Το **Σάββατο** παρουσιάζει ένα μενού τριών πιάτων. Αρχικά, φτιάχνει πιροσκι με λουκάνικο. Αφού ετοιμάσει τη ζύμη, την κόβει σε κομμάτια, προσθέτει τα λουκάνικα και τα τυλίγει σε ρολό. Αφήνει τα πιροσκι να φουσκώσουν και στη συνέχεια τα τηγανίζει σε ηλιέλαιο ώστε να γίνουν τραγανά απ' έξω και πολύ αφράτα από μέσα.

Συνεχίζει με μία ιδιαίτερη συνταγή: κοτόπουλο αρωματισμένο με πίρι πίρι - μείγμα μπαχαρικών και βοτάνων αφρικανικής προέλευσης, με καυτερή γεύση, το οποίο χαρίζει έξτρα νοστιμιά στο φαγητό. Ο Άκης προετοιμάζει το πίρι πίρι και μαρινάρει σε αυτό τα κομμάτια από τα μπουτάκια κοτόπουλου. Έπειτα τα μαγειρεύει στην κατσαρόλα με πολύχρωμες πιπεριές, ντοματίνια και ρύζι μπασμάτι.

Για επιδόρπιο προτείνει παγωτό κανταΐφι. Πρώτα ψήνει το κανταΐφι και το σιροπιάζει. Στη συνέχεια ετοιμάζει το παγωτό και το αρωματίζει με μαστίχα και μαχλέπι. Απλώνει σε φόρμα στρώσεις από παγωτό και τραγανό κανταΐφι και το βάζει στην κατάψυξη. Μόλις παγώσει, το ξεφορμάρει, το κόβει σε κομμάτια και το σερβίρει.

Για το **Κυριακάτικο** γεύμα ο Άκης Πετρετζίκης, αρχικά, σερβίρει φοκάτσια, με πέστο βασιλικού και ντοματίνια.

Έπειτα μαγειρεύει το κυρίως πιάτο: σολομό με λαχανικά στον φούρνο. Ψήνει το ψάρι με πολύχρωμες πιπεριές και φινόκιο, και προσθέτει μία αρωματική σάλτσα σόγιας. Στο τέλος, συνοδεύει τον σολομό με μια δροσερή σάλτσα από φρέσκο μάνγκο και αβοκάντο.

Το μενού ολοκληρώνεται με σουφλέ σοκολάτας, στη χύτρα ταχύτητας! Η τεχνική του Άκη είναι εύκολη και διατηρεί τη σοκολατένια γέμιση ρευστή στο κέντρο τού σουφλέ.