



Τετάρτη 9 Ιανουαρίου 2019

«Kitchen Lab»

Κάθε Σάββατο και Κυριακή, στις 17:00

Με τον νέο χρόνο, το «Kitchen Lab» επιστρέφει διπλό, πλούσιο σε γεύσεις και ιδέες, με καινούργιες γευστικές προτάσεις.

Από το Σάββατο 19 Ιανουαρίου, ο Άκης Πετρετζίκης θα «ανοίγει» το... εργαστήριο μαγειρικής του **δύο ημέρες** την εβδομάδα. Θα παίρνει θέση πίσω από τον πάγκο του **κάθε Σάββατο και Κυριακή στις 17:00**, για να παρουσιάσει τις πρωτότυπες συνταγές του και να μοιραστεί μαζί μας tips μαγειρικής.

Το **Σάββατο 19 Ιανουαρίου** μαγειρεύει τρία γρήγορα και οικονομικά πιάτα. Αρχικά, φτιάχνει πίτσα BBQ με κοτόπουλο. Αφού μας δείξει πώς μπορούμε να κάνουμε τη ζύμη λεπτή και τραγανή, επιλέγει τα toppings, υλικά που συνήθως έχουμε στο ψυγείο: BBQ sauce, τυρί, βρασμένο κοτόπουλο, ντοματίνια και βασιλικό.

Στη συνέχεια, ετοιμάζει πρέτσελ, αρτοσκευάσματα που φτιάχνονται με απλά υλικά. Είναι τραγανά εξωτερικά και πολύ αφράτα εσωτερικά, με ελαφρώς αλμυρή γεύση. Τρώγονται ζεστά, μόλις βγουν από τον φούρνο, ή κρύα, και γίνονται το καλύτερο σνακ για όλες τις ώρες.

Για επιδόρπιο, ο Άκης προτείνει κρέμα πιάτου με βανίλια, πασπαλισμένη με μπόλικη κανέλα. Πρόκειται για κλασικό, γρήγορο γλυκό που έφτιαχνε η γιαγιά του, σε δική του, βελτιωμένη εκδοχή.

Την **Κυριακή 20 Ιανουαρίου**, για πρώτο πιάτο ετοιμάζει κρεατόσουπα με αυγολέμονο, ιδανική για τις κρύες μέρες του χειμώνα. Με τον τρόπο που μαγειρεύονται τα υλικά, το κρέας γίνεται πολύ μαλακό και τα λαχανικά διατηρούν τα θρεπτικά συστατικά τους. Επίσης, ο Άκης αποκαλύπτει το μυστικό για να πετύχει το αυγολέμονο και να μην κόψει.

Το δεύτερο φαγητό της ημέρας είναι υγιεινή μακαρονάδα με σάλτσα ντομάτας. Ο Άκης μαγειρεύει την κλασική μακαρονάδα, σε μια εκδοχή με λίγα λιπαρά, την οποία μπορεί κανείς να απολαύσει χωρίς ενοχές. Χρησιμοποιεί ζυμαρικά πλούσια σε πρωτεΐνη και τα συνοδεύει με κόκκινη σάλτσα από φρέσκιες ντομάτες και αρωματικό, φρέσκο βασιλικό. Η συνταγή είναι εύκολη, με λίγα υλικά και σερβίρεται σε μόλις 15 λεπτά.

Το μενού της ημέρας ολοκληρώνεται με μηλόπιτα (Dorset). Ο Άκης απλοποιεί τις διαδικασίες: φτιάχνει μια γρήγορη, αφράτη ζύμη και απλώνει τα μήλα. Αφού την ψήσει, την πασπαλίζει με μπόλικη κανέλα και ζάχαρη άχνη και τη σερβίρει με παγωτό, για έξτρα νοστιμιά.

«Kitchen Lab»: Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!