



Τρίτη 11 Ιουνίου 2019

«Kitchen Lab»

Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Το Σάββατο 22 και την Κυριακή 23 Ιουνίου, ο Άκης Πετρετζίκης ανοίγει το «Kitchen Lab» στις 16:50 και μοιράζεται με τους τηλεθεατές εύκολες και γρήγορες συνταγές, καθώς και χρήσιμα tips.

Το μενού του Σαββάτου ξεκινά με λαβράκι στον φούρνο, ψημένο σε κρούστα αλατιού η οποία διατηρεί το ψάρι ζουμερό και μυρωδάτο. Ο Άκης το σερβίρει με λαδολέμονο, για να ενισχύσει ακόμα περισσότερο τη γεύση του και το συνοδεύει με χόρτα σε σάλτσα ντομάτας.

Ακολουθεί ένα κέικ μπανάνας με κάρδαμο, στο οποίο ο σεφ βάζει λάδι καρύδας και γιαούρτι για πιο ελαφρύ αποτέλεσμα. Για το σερβίρισμα, προτείνει δύο διαφορετικές εκδοχές...

Τελευταία συνταγή της ημέρας: popsicles με γιαούρτι και κεράσια. Γίνονται πανεύκολα και χρειάζονται μόλις τέσσερα υλικά. Αρχικά ο Άκης αφαιρεί τα κουκούτσια από τα κεράσια, με έναν εύκολο και γρήγορο τρόπο, και στη συνέχεια τα πολτοποιεί μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Τοποθετεί το μείγμα σε ειδικές φόρμες για παγωτό ξυλάκι και τις βάζει στην κατάψυξη να παγώσουν.

Την **Κυριακή** ο Άκης ετοιμάζει ένα ολοκληρωμένο μενού τριών πιάτων για το καλοκαιρινό τραπέζι.

Για ορεκτικό φτιάχνει μπατζίνα (παραδοσιακή πίτα χωρίς φύλλο) με κολοκυθάκια και τυρί, μια συνταγή που συναντάμε κυρίως στη Θεσσαλία.

Συνεχίζει με burger σολομού. Αρχικά κόβει το ψάρι σε κομμάτια και το ψήνει στο τηγάνι. Πλάθει το μείγμα για τα μπιφτέκια, τα ψήνει μαζί με τα ψωμάκια και σερβίρει τα burgers με σάλτσα BBQ, ντομάτα και μαρούλι.

Για επιδόρπιο ο σεφ προτείνει σιροπιαστό γλυκό με ινδοκάρυδο, που θυμίζει μπακλαβαδάκι. Πρώτα ετοιμάζει το σιρόπι. Έπειτα απλώνει στα φύλλα κρούστας λιωμένο βούτυρο και πασπαλίζει με ινδοκάρυδο. Τα τυλίγει σε ρολό, τα κόβει σε κομμάτια και τα ψήνει στον φούρνο. Στο τέλος, σιροπιάζει το γλυκό και το σερβίρει με λιωμένη σοκολάτα και flakes καρύδας.