



Τρίτη 20 Νοεμβρίου 2018

«Kitchen Lab»

Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Το **Σάββατο 1^η Δεκεμβρίου στις 17:00**, στο στολισμένο «**Kitchen Lab**», ο **Άκης Πετρετζίκης** προετοιμάζει πρωτότυπες συνταγές για την περίοδο των εορτών.

Παρασκευάζει τρία μοναδικά πιάτα, πολύ γευστικά και θρεπτικά. Ξεκινά με ανοιχτή τάρτα μανιταριών, την οποία φτιάχνει με χωριάτικο φύλλο, το οποίο διευκολύνει την παρασκευή της και την κάνει πιο «παραδοσιακή». Ετοιμάζει τη γέμιση με τα μανιτάρια, σε ελάχιστο χρόνο, και προσθέτει πιπεριές, φέτα και μπέικον που της δίνει μια ιδιαίτερη καπνιστή γεύση.

Στη συνέχεια φτιάχνει «υγιεινές» πένες με κοτόπουλο. Ο συνδυασμός τού κοτόπουλου με τα ζυμαρικά και την υπέροχη σάλτσα από γιαούρτι, μουστάρδα και μέλι, δίνει ένα γευστικό αποτέλεσμα που προσφέρει δύναμη και ενέργεια.

Η τρίτη συνταγή που προτείνει ο Άκης είναι μπάρες με καρύδα, οι οποίες δεν χρειάζονται ψήσιμο. Πρόκειται για ένα πανεύκολο, υγιεινό σνακ, με λίγα υλικά, μεγάλης διατροφικής αξίας, που περιέχει χουρμάδες, κάσιους και φυστικοβούτυρο. Ιδανικές για επιδόρπιο, για το σχολείο ή το γραφείο, οι μπάρες τρώγονται όλο το χρόνο, δίνουν ενέργεια, είναι δυναμωτικές και ικανοποιούν την ακόρεστη ανάγκη για γλυκό.

«Kitchen Lab»: Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!