



Τετάρτη 20 Φεβρουαρίου 2019

## «Kitchen Lab»

### Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

**Ο Άκης Πετρετζίκης ανοίγει το Σάββατο 2 και την Κυριακή 3 Μαρτίου στις 16:50 το «Kitchen Lab», για να μοιραστεί με τους τηλεθεατές εύκολες και γρήγορες συνταγές, καθώς και χρήσιμα tips. Τα μυστικά του γίνονται μυστικά μας...**

Για το **Σάββατο 2 Μαρτίου**, ο Άκης προτείνει δύο συνταγές: μοσχάρι λεμονάτο και σουφλέ σοκολάτας με φύλλο κρούστας. Για το κυρίως πιάτο σιγοβράζει το μοσχάρι με καρότο, χυμό και ξύσμα από λεμόνι, και φρέσκο θυμάρι μέχρι να γίνει μαλακό και ζουμερό. Όταν είναι έτοιμο, το συνοδεύει με ρύζι μπασμάτι, λαχανικά και φρέσκα μυρωδικά.

Στη συνέχεια ετοιμάζει το επιδόρπιο. Ψήνει πρώτα τα φύλλα, ώσπου να αποκτήσουν τραγανή υφή και τους δίνει εντυπωσιακό σχήμα, σαν φωλιά, όπου τοποθετεί το ζεστό, βελούδινο, σουφλέ σοκολάτας. «Ντύνει» το γλυκό με αφράτη σαντιγί, λιωμένη σοκολάτα και φιστίκια Αιγίνης.

Την **Κυριακή 3 Μαρτίου**, ο Άκης φτιάχνει τρεις συνταγές με άρωμα ελληνικής κουζίνας. Ξεκινά με λαγωτό, ένα παραδοσιακό φαγητό από την Αρκαδία, ιδανικό για το Κυριακάτικο τραπέζι. Μαγειρεύει μοσχαράκι στην κατσαρόλα με τριμμένη φρέσκια ντομάτα και μπόλικο σκόρδο. Σιγοβράζει το κρέας και στο τέλος προσθέτει τριμμένα καρύδια, που κάνουν τη σάλτσα πιο πλούσια. Σερβίρει το πιάτο με πουρέ πατάτας.

Συνεχίζει με πατάτες γιαχνί, μια εύκολη και γρήγορη συνταγή που αποτελείται από απλά υλικά. Σοτάρει τις πατάτες με λαχανικά και μπαχαρικά, και τις βράζει με σάλτσα ντομάτας μέχρι να μαλακώσουν. Στο τέλος, τις συνοδεύει με φέτα.

Το τελευταίο πιάτο της εβδομάδας περιλαμβάνει γλυκόξινη σαλάτα με φασόλια. Ο Άκης βράζει τα φασόλια, τα σουρώνει και τα αναμειγνύει με ψημένη πιπεριά Φλωρίνης, καθώς και με αποξηραμένα σύκα, τα οποία αρωματίζει μέσα σε βαλσάμικο ξίδι με μέλι. Με το ίδιο βαλσάμικο ξίδι όπου έχει μουλιάσει τα σύκα, φτιάχνει το dressing της σαλάτας. Για το σερβίρισμα προσθέτει ντοματίνια, φρέσκο κρεμμύδι και μυρωδικά.