



Πέμπτη 30 Μαΐου 2019

## «Kitchen Lab»

### Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

**Το Σάββατο 8 και την Κυριακή 9 Ιουνίου στις 16:50, ο Άκης Πετρετζίκης παρουσιάζει στο «Kitchen Lab» ξεχωριστές, αλλά εύκολες συνταγές που δεν θα αφήσουν κανέναν ασυγκίνητο.**

**Το μενού του Σαββάτου** ξεκινά με υγιεινές πένες, με μοσχαράκι μπρεζέ. Ο Άκης σιγοβράζει το κρέας και στη συνέχεια προσθέτει λαχανικά. Μόλις ετοιμαστούν, τα αφαιρεί από την κατσαρόλα και βράζει τις πένες στο ζουμί τους.

Ακολουθεί κολοκύθα ογκρατέν. Ο σεφ κόβει μία μικρή κολοκύθα στη μέση και την βάζει στον φούρνο. Στη συνέχεια τη γεμίζει με μπεσαμέλ και τυριά, την ψήνει λίγο ακόμα και τη σερβίρει με μπέικον και τηγανητά αυγά.

Για επιδόρπιο προτείνει σεμιφρέντο τιραμισού. Ετοιμάζει την κρέμα με μασκαρπόνε, κρέμα γάλακτος και σιρόπι καφέ, την απλώνει σε μία φόρμα με μπισκότα σοκολάτας κι έπειτα την βάζει στην κατάψυξη για να παγώσει. Με λίγα υλικά και απλά βήματα, το ιδανικό γλυκό για το καλοκαίρι είναι έτοιμο.

**Την Κυριακή** ο Άκης παρουσιάζει ένα μενού τριών πιάτων. Για πρώτο μαγειρεύει πατάτες ροστί με αυγά και λουκάνικα. Αφού τρίψει τις πατάτες, τις απλώνει ομοιόμορφα στο τηγάνι και τις ψήνει σαν... τηγανίτα. Τις σερβίρει με ψητό χωριάτικο λουκάνικο, το οποίο πρώτα έχει «περάσει» από ένα μείγμα με κρόκους και μίχ τυριών.

Συνεχίζει με μοσχάρι νουά στον φούρνο. Αρχικά ο σεφ ετοιμάζει μία πάστα με διάφορα μπαχαρικά και κρέμα βαλσάμικου με την οποία μαρινάρει το κρέας κι έπειτα το ψήνει. Το συνοδεύει με μία πλούσια σάλτσα από κρέμα γάλακτος και εστραγκόν, και το σερβίρει με πουρέ και σπαράγγια.

Το γεύμα ολοκληρώνεται με μια τούρτα raspberries. Ο Άκης παρασκευάζει τη βουτυρόκρεμα με κουλί από raspberries. Ψήνει το παντεσπάνι, το κόβει σε τρία κομμάτια και στη συνέχεια τα τυλίγει μαζί κάνοντας ένα μεγάλο ρολό. Καλύπτει όλη την τούρτα με βουτυρόκρεμα και στο τέλος τη στολίζει με blackberries και φράουλες.