



Τρίτη 29 Ιανουαρίου 2019

«Kitchen Lab»

Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Όταν βλέπεις τον Άκη να μαγειρεύει, βλέπεις το επόμενο πιάτο που θα λατρέψεις... Το Σάββατο 9 και την Κυριακή 10 Φεβρουαρίου το «Kitchen Lab» ανοίγει στις 17:00 και παρουσιάζει νέες μαγειρικές εμπειρίες:

Το Σάββατο ο Άκης Πετρετζίκης φτιάχνει τρεις συνταγές με απλά υλικά που συνήθως υπάρχουν στο ψυγείο. Για πρώτο πιάτο ετοιμάζει τυρόπιτα με σφολιάτα. Στη γέμιση βάζει τριμμένα τυριά, ανθότυρο και φέτα, προσθέτει αυγά, και καραμελώνει πράσα σε βούτυρο. Η τυρόπιτα ψήνεται γρήγορα, μένει αφράτη εσωτερικά, ενώ η σφολιάτα γίνεται τραγανή με χρυσαφένιο χρώμα. Ωστόσο, πέρα από τη νοστιμιά της, αυτό που την κάνει να ξεχωρίζει είναι το εντυπωσιακό στήσιμό της στο σερβίρισμα. Ο Άκης δείχνει έναν πρωτότυπο τρόπο παρουσίασης του πιάτου που εντυπωσιάζει.

Το μενού της ημέρας συνεχίζεται με μια πλούσια, υγιεινή, πικάντικη και χορταστική πολίτικη σαλάτα, μια πανδαισία χρωμάτων και αρωμάτων, με ισορροπία στη γλυκιά και την όξινη γεύση. Ο Άκης ψιλοκόβει λευκό και κόκκινο λάχανο, καρότο και σέλερι, και στη συνέχεια τα μαρινάρει ώστε όλα τα συστατικά να αναμειχθούν αρμονικά. Τα σερβίρει με πιπεριές Φλωρίνης, είτε ως κυρίως πιάτο, είτε σαν γαρνιτούρα σε κρέας.

Κι επειδή πλησιάζει η γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου, ένα γλυκό είναι απαραίτητο. Γι' αυτή την ημέρα ο Άκης προτείνει κέικ με σοκολάτα και μαρμελάδα μήλο. Ψήνει δύο παντεσπάνια και τα στήνει σαν τούρτα, βάζοντας ανάμεσά τους μαρμελάδα από κόκκινα μήλα. Τα περιχύνει με σοκολάτα κουβερτούρα, τα στολίζει με κόκκινο μήλο και καρύδια, και τα πασπαλίζει με τριμμένη σοκολάτα.

Την Κυριακή, ο Άκης παρουσιάζει πρωτότυπους συνδυασμούς υλικών. Αρχικά μαγειρεύει κοτόπουλο σε γάλα. Αφού φτιάξει τη μαρινάδα για το κοτόπουλο, το σοτάρει σε τηγάνι και στη συνέχεια το ψήνει στον φούρνο μέσα σε γάλα. Το αποτέλεσμα είναι το κοτόπουλο να παραμείνει πολύ μαλακό και ζουμερό εσωτερικά και τραγανό εξωτερικά.

Το επόμενο πιάτο είναι η φρουτάλια, παραδοσιακή ομελέτα της Άνδρου. Ο Άκης παρουσιάζει τη δική του εκδοχή για την ομελέτα: προσθέτοντας λίγα υλικά στα αυγά φτιάχνει μία νόστιμη γέμιση εύκολα και γρήγορα. Την ψήνει στον φούρνο με πατάτες και σύγκλινο, και τη σερβίρει σε λιγότερο από 30 λεπτά.

Η τελευταία συνταγή της ημέρας αφορά σε ένα ιδιαίτερο ψωμί με παντζάρια και ξηρούς καρπούς! Ο Άκης δείχνει βήμα-βήμα τη διαδικασία προετοιμασίας της ζύμης για την οποία βράζει τα παντζάρια και τα κάνει πουρέ. Προσθέτει καρύδια και άλλους ξηρούς καρπούς και ψήνει τη ζύμη χωρίς να την αφήσει να ξεκουραστεί. Συνοδεύει το ψωμί με ντιπ από παντζάρι, γιαούρτι και μαραθόσπορο. Τέλος, προτείνει εναλλακτικές χρήσεις του παντζαριού, καθώς θεωρείται πολύ θρεπτικό, ένα super food λαχανικό.