



Τετάρτη 27 Φεβρουαρίου 2019

«Kitchen Lab»

Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Το Σάββατο 9 και την Κυριακή 10 Μαρτίου στις 16:50, ο Άκης Πετρετζίκης παρουσιάζει στο «Kitchen Lab» δύο λαχταριστά μενού. Οι συνταγές του θα γίνουν τα επόμενα πιάτα μας...

Το **Σάββατο 9 Μαρτίου** φτιάχνει ζουμερό ρολό χοιρινό γεμιστό με σπανάκι και για επιδόρπιο, πάστα σοκολατίνα. Αρχικά, μαγειρεύει το κυρίως πιάτο. Ανοίγει το κρέας και παράλληλα ετοιμάζει τη γέμιση με το σπανάκι, όπου προσθέτει πολύχρωμες πιπεριές και γραβιέρα. Στη συνέχεια, γεμίζει το χοιρινό, το κάνει ρολό και το βάζει στον φούρνο. Για γαρνιτούρα ψήνει γλυκοπατάτες και βράζει αρακά, ενώ στο τέλος φτιάχνει συνοδευτική σάλτσα με κρέμα γάλακτος και θυμάρι.

Ακολουθεί το γλυκό. Ο Άκης παρασκευάζει την κλασική πάστα σοκολατίνα με αφράτο σιροπιαστό παντεσπάνι. Την καλύπτει με βελούδινη σοκολατένια μους και προσθέτει γκανάς σοκολάτας. Αφήνει την πάστα να σταθεροποιηθεί κι έπειτα την κόβει σε κομμάτια και τη στολίζει με λιωμένη λευκή κουβερτούρα.

Την **Κυριακή 10 Μαρτίου**, την τελευταία Κυριακή της Αποκριάς, ο Άκης προτείνει τέσσερις παραδοσιακές συνταγές για το τραπέζι τής Καθαράς Δευτέρας.

Το Σαρακοστιανό γεύμα ξεκινά με τηγανιτά καλαμαράκια. Ο Άκης φτιάχνει νόστιμη τεμπούρα και δείχνει tips για το σωστό πανάρισμα και τηγάνισμά τους, προκειμένου να γίνουν τραγανά απ' έξω και μαλακά από μέσα. Για το σερβίρισμα, ετοιμάζει σάλτσα αγιολί με κρόκο Κοζάνης.

Η Καθαρά Δευτέρα, όμως, «απαιτεί» και λαγάνα. Ο σεφ παρουσιάζει μία ζύμη για δύο χειροποίητες λαγάνες με ούζο. Πρώτα ετοιμάζει τη ζύμη, την αφήνει να φουσκώσει και στη συνέχεια την πλάθει ώσπου να της δώσει το κατάλληλο σχήμα, ενώ αποκαλύπτει και το μυστικό που την κάνει τραγανή από πάνω. Στο τέλος, την πασπαλίζει με γλυκάνισο και σουσάμι. Όταν ψηθούν οι λαγάνες, τις συνοδεύει με ελιές αλλά και ταραμά με ελαιόλαδο, αρωματισμένο με βανίλια.

Το τρίτο πιάτο της ημέρας περιλαμβάνει χταπόδι ψητό. Ο Άκης δείχνει τον καλύτερο τρόπο για το ψήσιμο του χταποδιού, ώστε να μη στεγνώσει και να γίνει μαλακό και ζουμερό. Μετά τον φούρνο, το μαρινάρει με το ζουμί του και το περνά από το τηγάνι. Το σερβίρει με φάβα.

Το Σαρακοστιανό μενού ολοκληρώνεται με έναν διαφορετικό χαλβά φούρνου που περιέχει πορτοκάλι. Ο Άκης ετοιμάζει τον κλασικό μακεδονικό χαλβά με ταχίνι, τον ψήνει μόλις για 5 λεπτά και τον σερβίρει ζεστό, με μέλι και κανέλα.