



Τρίτη 30 Απριλίου 2019

## «Kitchen Lab»

### Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

**Το Σάββατο 11 και την Κυριακή 12 Μαΐου στις 16:50, ο Άκης Πετρετζίκης παρουσιάζει στο «Kitchen Lab» γευστικές προτάσεις. Οι συνταγές του θα γίνουν τα επόμενα πιάτα μας...**

Το μενού τού **Σαββάτου** ξεκινά με αυθεντική καρμπονάρα μαγειρεμένη με αυγό, η οποία σερβίρεται με τριμμένο πεκορίνο.

Στη συνέχεια ο Άκης φτιάχνει σαλάτα καπρέζε, ένα ακόμη χαρακτηριστικό ιταλικό πιάτο. Αρχικά ξεφλουδίζει τις ντομάτες και παράλληλα δίνει tips για τη διατήρησή τους στο ψυγείο. Έπειτα τις μαρινάει, μαζί με τη μοτσαρέλα, σε αρωματικό λάδι βασιλικού και σερβίρει τη σαλάτα με ρόκα.

Η τρίτη συνταγή τής ημέρας αρωματικό κοτόπουλο στον φούρνο, μαριναρισμένο με βούτυρο, τζίντζερ και κουρκουμά, το οποίο ψήνεται με έναν ασυνήθιστο τρόπο, μέσα στη φόρμα του κέικ που έχει τρύπα στη μέση! Με τον τρόπο αυτό, το κοτόπουλο γίνεται εξαιρετικά ζουμερό και νόστιμο. Το πιάτο γαρνίρεται με πατάτες και λαχανικά.

Την **Κυριακή**, ο Άκης μπαίνει στην κουζίνα και ξεκινά να μαγειρεύει ψαρονέφρι με chutney ανανά. Πρώτα καθαρίζει τον ανανά και τον κόβει σε μικρά κομμάτια. Έπειτα τον σιγοβράζει με διάφορα μπαχαρικά ώσπου να γίνει μία γλυκιά και αρωματική μαρμελάδα, ψήνει το ψαρονέφρι στον φούρνο και στο τέλος το σερβίρει με πλιγούρι και το chutney.

Ακολουθεί μία θρεπτική μακαρονάδα με σπαράγγια και πλούσια σάλτσα με τυρί κρέμα, βασιλικό και δυόσμο.

Το μενού ολοκληρώνεται με cheesecake πραλίνας. Ο σεφ φτιάχνει μία βάση μπισκότου στην οποία προσθέτει τη γέμιση με το μασκαρόνε και την πραλίνα φουντουκιού, και την σκεπάζει με βελούδινη γκανάς.