



Πέμπτη 4 Απριλίου 2019

«Kitchen Lab»

Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Το Σάββατο 13 και την Κυριακή 14 Μαρτίου στις 16:50, ο Άκης Πετρετζίκης ανοίγει το «Kitchen Lab» και μοιράζεται με τους τηλεθεατές τα... μυστικά του.

Το **Σάββατο** προτείνει τρία διαφορετικά πιάτα και δίνει ιδέες για το τραπέζι όλης της εβδομάδας.

Για πρώτο πιάτο το μενού περιλαμβάνει σαλάτα με φασολάκια, τηγανιτά καλαμαράκια και φινόκιο τα οποία συνοδεύει με μία βινεγκρέτ από εστραγκόν, χυμό λεμονιού και λάδι τρούφας.

Το κυρίως πιάτο της ημέρας είναι σιγοψημένη πικάνια, μαριναρισμένη με μπαχαρικά. Για συνοδευτικό επιλέγει baby πατάτες.

Για επιδόρπιο φτιάχνει χειροποίητα donuts με πατάτα με επικάλυψη από ζάχαρη, σοκολάτα, τρούφα σοκολάτας ή πολύχρωμη τρούφα.

Την **Κυριακή** το «Kitchen Lab» παρουσιάζει τρεις ιδιαίτερες συνταγές: μία νηστίσιμη αλμυρή και δύο γλυκές.

Ο Άκης ξεκινά με έναν εύκολο νηστίσιμο μουσακά ο οποίος αποτελείται από μελιτζάνες, σάλτσα μανιταριών και μπεσαμέλ από πατάτες και γάλα σόγιας.

Δεύτερη συνταγή, κορμός σοκολάτας με χαλβά. Ένα απλό και εύκολο γλυκό που δεν χρειάζεται μίξερ και ψήσιμο. Περιέχει μόνο μέλι, ταχίνι, φιστίκια Αιγίνης και κράνμπερις.

Ο επίλογος γράφεται με μία εναλλακτική μηλόπιτα. Αφού ετοιμάσει την αφράτη βάση από ψωμί, ο Άκης τη γεμίζει με τραγανά, καραμελωμένα, κόκκινα και πράσινα μήλα.