



Δευτέρα 3 Δεκεμβρίου 2018

«Kitchen Lab»

Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Το **Σάββατο 15 Δεκεμβρίου στις 17:00**, ο Άκης Πετρετζίκης μάς δίνει ιδέες για το μενού των εορτών. Δημιουργεί τρεις ιδιαίτερες συνταγές που πλημμυρίζουν το «**Kitchen Lab**» με χρώματα και μυρωδιές.

Η πρώτη συνταγή είναι εμπνευσμένη από την Ασιατική κουζίνα, αλλά συνδυάζει και ελληνικά στοιχεία: χριστουγεννιάτικα spring rolls με γέμιση από κρέας πάπιας, τα οποία σερβίρονται με κατακόκκινη γλυκόξινη σάλτσα από παντζάρια. Ο Άκης αποκαλύπτει το μυστικό για μια λαχταριστή γέμιση, τυλιγμένη μέσα στο τηγανητό, τραγανό φύλλο κρούστας. Το πιάτο είναι ιδανικό για ορεκτικό ή συνοδευτικό.

Ακολουθεί μια χριστουγεννιάτικη, super food σαλάτα με πλιγούρι, κάστανα, μυρωδικά και ρόδι, η οποία, σύμφωνα με τις οδηγίες και τα βήματα του Άκη, σε μόλις 10 λεπτά είναι έτοιμη! Η συγκεκριμένη σαλάτα είναι το καλύτερο συνοδευτικό για οποιοδήποτε γεύμα, αποτελεί, όμως, και ένα χορταστικό κυρίως πιάτο, για όσους προσέχουν τη διατροφή τους.

Για επιδόρπιο, φτιάχνει κουραμπιέδες γεμιστούς με σοκολάτα. Η εναλλακτική συνταγή του Άκη δίνει στο κλασικό γλυκό των Χριστουγέννων μια πιο ενδιαφέρουσα και γευστική πινελιά. Η βελούδινη υφή της σοκολάτας ισορροπεί τη γλυκύτητα του αφράτου κουραμπιέ και τον κάνει πιο απολαυστικό.

«**Kitchen Lab**»: Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!