



Τετάρτη 6 Φεβρουαρίου 2019

«Kitchen Lab»

Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Ο Άκης Πετρετζίκης ανοίγει το Σάββατο 16 και την Κυριακή 17 Φεβρουαρίου στις 16:50 το «Kitchen Lab», για να μοιραστεί με τους τηλεθεατές συνταγές και tips. Τα μυστικά του γίνονται μυστικά μας...

Το **Σάββατο** παρουσιάζει τρεις παραδοσιακές συνταγές και μας ταξιδεύει, μέσα από αυτές, από τη Θράκη μέχρι και την Κρήτη. Αρχικά μαγειρεύει λαχανιά, παραδοσιακό πιάτο της Θράκης με χοιρινό κρέας και λάχανο. Βράζει το κρέας στη χύτρα μέχρι να μαλακώσει και να μελώσει, έπειτα προσθέτει το λάχανο και σε λιγότερο από μία ώρα σερβίρει το φαγητό. Ίδανικά συνοδεύεται με φέτα και φρυγανισμένο ψωμί.

Το μενού συνεχίζεται με χειροποίητα κρητικά σκιουφιχτά. Ο Άκης φτιάχνει πρώτα τη ζύμη και μας δείχνει πώς να πλάσουμε τα ζυμαρικά ώστε να πάρουν το σωστό σχήμα. Έπειτα προτείνει δύο τρόπους για το μαγείρεμά τους: είτε τα βράζουμε με τον κλασικό τρόπο όπως όλα τα ζυμαρικά, είτε σε σάλτσα από βούτυρο και θυμάρι. Τέλος, προσθέτουμε φέτα τριμμένη και είναι έτοιμα για σερβίρισμα.

Για γλυκό φτιάχνει μουστοκούλουρα με πετιμέζι. Η προετοιμασία τους είναι εύκολη και η γεύση τους αποζημιώνει.

Την **Κυριακή** ο Άκης παρουσιάζει ακόμα τρία παραδοσιακά πιάτα. Ξεκινά με σπανακόπιτα κουρού, εξελίσσοντας την κλασική συνταγή: αφού ετοιμάσει τη γέμιση με σπανάκι, φέτα, τυρί κρέμα και μυρωδικά, την αρωματίζει με λεμόνι.

Στη συνέχεια μαγειρεύει κλασική ελληνική ομελέτα, με ντομάτα, ελιές, φέτα, ρίγανη και ελαιόλαδο.

Για επιδόρπιο προτείνει ραβανί με ρύζι, ένα γλυκό ταψιού που φτιάχνουν παραδοσιακά στο Γαλαξίδι. Τα βασικά συστατικά του είναι ρύζι, νερό και ζάχαρη. Ο Άκης ετοιμάζει ένα εύκολο σιρόπι, προσθέτει το ρύζι και τα υπόλοιπα υλικά και ψήνει το μείγμα. Το σερβίρει με παγωτό καϊμάκι και κανέλα.