



Τετάρτη 6 Μαρτίου 2019

«Kitchen Lab»

Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Το Σάββατο 16 και την Κυριακή 17 Μαρτίου στις 16:50, ο Άκης Πετρετζίκης παρουσιάζει στο «Kitchen Lab» δύο ξεχωριστά μενού που δεν αφήνουν κανέναν ασυγκίνητο.

Το **Σάββατο** ο Άκης προτείνει ένα κυρίως πιάτο και δύο αγαπημένα πολίτικα, σιροπιαστά γλυκά. Στην αρχή σερβίρει καλοψημένα, αλλά ζουμερά μπιφτέκια γαλοπούλας. Τα συνοδεύει με κίτρινο ρύζι, πιπεριές και γιαούρτι.

Στη συνέχεια φτιάχνει αφράτα τουλουμπάκια. Πρώτα βράζει το σιρόπι με χυμό από λεμόνι, μέλι και κανέλα. Έπειτα ετοιμάζει τη ζύμη, την κόβει σε μικρά κομμάτια, τα οποία τηγανίζει ώσπου να πάρουν χρυσαφένιο χρώμα και στο τέλος τα σιροπιάζει.

Το δεύτερο γλυκό τής ημέρας είναι ροξάκια, με φύλλο σφολιάτας και σοκολατένια γέμιση με καρύδια. Τα ροξάκια γίνονται πολύ γευστικά, καθώς ένα αφράτο στεφάνι ζύμης κυκλώνει τη γέμιση με τη σοκολάτα και το καρύδι. Ο Άκης τα ψήνει στον φούρνο και μετά τα σιροπιάζει.

Την **Κυριακή** ο Άκης «σπάει» τη μαγειρική ρουτίνα με ένα «εναλλακτικό» μενού τριών πιάτων. Το «γεύμα» ξεκινά με κανελόνια μελιτζάνας που περιέχουν σπανάκι και φέτα. Είναι μια διαφορετική εκδοχή για κανελόνια, όπου οι μελιτζάνες αντικαθιστούν τα ζυμαρικά. Ο Άκης κόβει τις μελιτζάνες σε λεπτές φέτες και τις ψήνει στο τηγάνι. Αφού τις ρολάρει, τις γεμίζει με το σπανάκι, τη φέτα και τα υπόλοιπα υλικά. Προσθέτει σάλτσα ντομάτας και τις ψήνει στον φούρνο.

Για δεύτερο πιάτο, φτιάχνει μια παραδοσιακή κρητική συνταγή: χανιώτικη κρεατόπιτα με αρνίσιο κρέας, εκλεκτά τυριά και τραγανό χειροποίητο φύλλο. Ο Άκης δεν ξεφεύγει πολύ από την κλασική συνταγή. Ετοιμάζει τη γέμιση με το κρέας και προσθέτει γαλοτύρι, γραβιέρα και ανθότυρο. Πλάθει τα φύλλα, τα γεμίζει με το μείγμα και ψήνει την πίτα.

Για επιδόρπιο, ο σεφ παρουσιάζει κάτι πρωτότυπο: chessecake στη χύτρα! Παρασκευάζει πρώτα την κλασική βάση με μπισκότο και σοκολάτα κι έπειτα την αρωματική γέμιση από τυρί κρέμα και γιαούρτι. Αυτό, όμως, που κάνει ξεχωριστό το chessecake του Άκη, είναι ότι το φτιάχνει μέσα στη χύτρα ταχύτητας...