



Πέμπτη 14 Μαρτίου 2019

«Kitchen Lab»

Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Το Σάββατο 23 και την Κυριακή 24 Μαρτίου στις 16:50, ο Άκης Πετρετζίκης παρουσιάζει στο «Kitchen Lab» δύο παραδοσιακά μενού.

Το **Σάββατο** μαγειρεύει μαστέλο Σίφνου, πατσαβουρόπιτα και το κλασικό κέικ σοκολάτας. Πρώτη συνταγή, το μαστέλο, το οποίο ο Άκης φτιάχνει με αρνάκι. Αφού κόψει το κρέας σε κομμάτια, τα μαρινάρει σε κόκκινο κρασί και τα βάζει στη γάστρα όπου προσθέτει άνηθο, σκόρδο και δεντρολίβανο. Έπειτα ετοιμάζει μια γρήγορη ζύμη, με την οποία «σφραγίζει» την ένωση της γάστρας με το καπάκι της και σιγοψήνει το αρνάκι ώσπου να γίνει τρυφερό και ζουμερό. Στο τέλος, το σερβίρει με πουρέ πατάτας.

Ακολουθεί η πατσαβουρόπιτα με τραγανό, χρυσαφένιο φύλλο κρούστας. Ο Άκης φτιάχνει πρώτα τη γέμιση με ποικιλία τυριών, αυγά και γιαούρτι. Τοποθετεί στο ταψί τα φύλλα πατσαβουριαστά, προσθέτει τη γέμιση και ψήνει την πίτα.

Το μενού της ημέρας ολοκληρώνεται με ένα κλασικό κέικ σοκολάτας. Αφού ετοιμάσει το μείγμα, ο σεφ το βάζει στη φόρμα και το ψήνει. Μόλις το βγάλει από τον φούρνο, το πασπαλίζει με ζάχαρη άχνη και κακάο, και απλώνει λιωμένη κουβερτούρα.

Την **Κυριακή**, παραμονή της 25^{ης} Μαρτίου, ο Άκης προτείνει ένα νησιτίσιμο μενού τριών πιάτων.

Αρχικά μαγειρεύειμανιτάρια σιφάδο με μπόλικα κρεμμυδάκια, μέσα σε πλούσια σάλτσα ντομάτας με μπαχαρικά, κόκκινο κρασί και μέλι. Τα συνοδεύει με ρύζι μπασμάτι και φέτα και παρουσιάζει μία νόστιμη, εναλλακτική συνταγή όπου ταμανιτάρια αντικαθιστούν το κρέας.

Για δεύτερο πιάτο φτιάχνει μύδια κοκκινιστά. Βράζει πρώτα baby πατάτες και κολοκυθάκια, μέσα σε σάλτσα ντομάτας. Στη συνέχεια προσθέτει κάππαρη κι ελιές, και τα ψήνει στον φούρνο μαζί με τα μύδια. Τα σερβίρει ζεστά και τα γαρνίρει με φρέσκο κρεμμυδάκι και μαϊντανό.

Για επιδόρπιο ετοιμάζει νησιτίσιμη τούρτα black forest, έναν συνδυασμό από αφράτο παντεσπάνι, σοκολάτα και βύσσινο.