



Πέμπτη 16 Μαΐου 2019

## «Kitchen Lab»

### Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Το **Σάββατο 25 Μαΐου στις 16:50**, ο **Άκης Πετρετζίκης** μπαίνει στην κουζίνα του «**Kitchen Lab**» και προτείνει δύο αλμυρές συνταγές και μία γλυκιά για το μενού της εβδομάδας.

Αρχικά φτιάχνει κροκέτες πολέντας (χοντροαλεσμένο αλεύρι καλαμποκιού - μια θρεπτική τροφή χωρίς γλουτένη, με χαμηλά λιπαρά). Αφού ετοιμάσει την πολέντα με νερό και γάλα, την αφήνει να σφίξει και την κόβει σε κροκέτες. Τις μισές από αυτές τις ψήνει στον φούρνο και τις άλλες τις τηγανίζει. Στο τέλος, τις σερβίρει με γλυκόξινη σάλτσα.

Ακολουθεί έναν μοσχαρίσιο συκώτι πανέ. Ο Άκης το πανάει με καλαμποκάλευρο και το περνάει από τηγάνι με βαλσάμικο ξίδι και μέλι. Το συνοδεύει με λιαστές ντομάτες και ρόκα.

Για επιδόρπιο παρουσιάζει κέικ σοκολάτας με μαρέγκα. Ετοιμάζει το μείγμα του κέικ προσθέτοντας σοκολάτα και τριμμένα φουντούκια, και στη συνέχεια το ψήνει στον φούρνο. Έπειτα απλώνει από πάνω τη μαρέγκα και το ψήνει για λίγο ακόμα.