



Παρασκευή 18 Ιανουαρίου 2019

## «Kitchen Lab»

**Κάθε Σάββατο και Κυριακή, στις 17:00**

**Πλούσια πιάτα, γευστικές προτάσεις, απλές συνταγές, έξυπνα tips, έρχονται κάθε Σαββατοκύριακο στις 17:00, στο «Kitchen Lab».**

**Το μενού για το Σάββατο 26 και την Κυριακή 27 Ιανουαρίου, περιλαμβάνει:**

Το **Σάββατο**, ο **Άκης Πετρετζίκης** ετοιμάζει ένα μενού τριών πιάτων, με άρωμα... ελληνικής παράδοσης. Για ορεκτικό φτιάχνει μια εύκολη, αλλά ιδιαίτερη στριφτή κασερόπιτα, με τραγανό χωριάτικο φύλλο και γέμιση που περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, κασέρι, κεφαλοτύρι, μοσχοκάρυδο και βούτυρο που της δίνει πιο πλούσια υφή. Συνεχίζει με λαχανοντολμάδες, ένα φαγητό που μπορεί να συμπεριληφθεί στο καθημερινό, το Κυριακάτικο ή σ' ένα γιορτινό γεύμα. Ο Άκης δίνει tips που εξελίσσουν την κλασική συνταγή και χαρίζουν στο πιάτο νοστιμια. Οι λαχανοντολμάδες συνοδεύονται από σάλτσα λεμονιού, η οποία μας διευκολύνει να τους ξαναζεστάνουμε. Για επιδόρπιο προτείνει εργολάβους, ένα κλασικό αμυγδαλωτό το οποίο αποτελεί την ελληνική εκδοχή των μακαρόν. Ο Άκης προσθέτει στη συνταγή αφράτη κρέμα patisserie, με την οποία ενώνει τους εργολάβους, κάνοντας κάθε μπουκιά απολαυστική.

Την **Κυριακή**, ο Άκης ξεκινά να φτιάχνει ένα θρεπτικό, πολύσπορο ψωμί, με super food υλικά: κινόα, λιναρόσπορο, κολοκυθόσπορο και παπαρουνόσπορο. Η παρασκευή του είναι εύκολη, δεν χρειάζεται μίξερ, απαιτεί ελάχιστο χρόνο μέχρι να μπει στο φούρνο και το αποτέλεσμα είναι πολύ γευστικό. Για κυρίως πιάτο προτείνει τα αφέλια, μια παραδοσιακή κυπριακή συνταγή η οποία έχει σαν βάση το χοιρινό κρασάτο κρέας. Ο Άκης διαφοροποιεί την αρχική συνταγή, μαγειρεύει το κρέας γρήγορα στη χύτρα μέχρι να μελώσει και το συνοδεύει με τηγανιτές πατάτες. Το μενού ολοκληρώνεται με τάρτα σουφλέ από σοκολάτα με γεύση καραμέλας. Αφού ετοιμάσει την τραγανή βάση, ο Άκης τη γεμίζει με σουφλέ σοκολάτας και τη σεββίρει με αέρινη σαντιγί.

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