



Τετάρτη 19 Ιουνίου 2019

«Kitchen Lab»

Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

Το Σάββατο 29 και την Κυριακή 30 Ιουνίου στις 16:50, ο Άκης Πετρετζίκης ανοίγει το «Kitchen Lab» και μοιράζεται με τους τηλεθεατές τα... μυστικά του.

Το μενού του **Σαββάτου** ξεκινά με «πίτσα» - super food. Ο Άκης φτιάχνει πρώτα μία βάση με καρύδια, φυστίκια, βρώμη, χουρμάδες και μέλι, και την ψήνει. Στη συνέχεια προσθέτει φράουλες, μπανάνες, νεκταρίνια, ξηρούς καρπούς και φυστικοβούτυρο, και η πίτσα είναι έτοιμη!

Ακολουθεί κοτόπουλο tandoori στη σούβλα, μία πικάντικη, ινδική συνταγή. Αφού μαρινάρει το κοτόπουλο με μπαχαρικά και γιαούρτι, ο σεφ το περνά σε δύο σούβλες και το ψήνει στον φούρνο με γλυκοπατάτες. Το σερβίρει με μία σάλτσα από ντομάτα, κόλιανδρο και φρέσκο κρεμμυδάκι.

Για επιδόρπιο ετοιμάζει γιουρτογλυκό με ζελέ και φράουλες, ένα πανεύκολο, δροσερό γλυκό ψυγείου με μπισκοτένια βάση και απαλή κρέμα με γιαούρτι και ζελέ φράουλας. Ο Άκης φτιάχνει μία βάση με μπισκότα βρώμης και τοποθετεί από πάνω τις φράουλες, την αφράτη κρέμα και την επικάλυψη με το ζελέ.

Την **Κυριακή** ο Άκης παρουσιάζει ένα άκρως καλοκαιρινό μενού τριών πιάτων. Για ορκετικό προτείνει σαλάτα με καρπούζι και φέτα. Κόβει το καρπούζι σε κυβάκια, προσθέτει φέτα, ρόκα, μαύρο σουσάμι και τα γαρνίρει με κρέμα βαλσάμικου.

Για κυρίως φτιάχνει γιουβέτσι θαλασσινών, με καλαμάρι, μύδια και γαρίδες. Πρώτα ψήνει το καλαμάρι και τις γαρίδες. Στη συνέχεια μαγειρεύει το κριθαράκι με λαχανικά και προσθέτει τα μύδια και τα ψημένα θαλασσινά.

Το γεύμα ολοκληρώνεται με μία τούρτα σοκολάτας με φράουλες. Ο Άκης ετοιμάζει την γκανάς, έπειτα ψήνει τρία σοκολατένια, αφράτα παντεσπάνια και στο τέλος συνθέτει την τούρτα.