



Τετάρτη 20 Μαρτίου 2019

## «Kitchen Lab»

### Εδώ γεννιούνται οι γεύσεις!

**Το Σάββατο 30 και την Κυριακή 31 Μαρτίου στις 16:50, ο Άκης Πετρετζίκης ανοίγει το «Kitchen Lab» και μοιράζεται με τους τηλεθεατές συνταγές και tips. Τα μυστικά του γίνονται μυστικά μας...**

Το **Σάββατο** ετοιμάζει ένα μενού τριών πιάτων. Για πρώτο πιάτο μαγειρεύει σουφλέ σπανάκι, στο οποίο βάζει τραχανά, τυρί κρέμα, φέτα και μυρωδικά.

Το κυρίως πιάτο της ημέρας είναι το σπετσοφαί. Ο σεφ σιγοβράζει χωριάτικο λουκάνικο και πολύχρωμες πιπεριές μέσα σε σάλτσα από φρέσκες ντομάτες και κόκκινο κρασί. Το συνοδεύει με φέτα και φρυγανισμένο ψωμί.

Για επιδόρπιο φτιάχνει σεκέρ παρέ, ένα αγαπημένο πολιτικό γλυκό. Πρόκειται για αφράτα σιροπιαστά μπισκότα που περιέχουν ολόκληρο αμύγδαλο. Ο Άκης ετοιμάζει πρώτα τη ζύμη, έπειτα πλάθει τα σεκέρ παρέ, προσθέτει τα αμύγδαλα και ψήνει τα γλυκά στον φούρνο. Τα σιροπιάζει ζεστά, με επίσης ζεστό σιρόπι από χυμό πορτοκάλι αρωματισμένο με τζίντζερ. Αφήνει τα σεκέρ παρέ να απορροφήσουν το σιρόπι και τα σερβίρει.

Την **Κυριακή** το «Kitchen Lab» παρουσιάζει δύο αλμυρές συνταγές και μία γλυκιά. Το γεύμα ξεκινά με νηστίσιμο ριζότο λαχανικών (μελιτζάνα, κολοκυθάκι, ντοματίνια, καρότο, πολύχρωμες πιπεριές). Ο Άκης αποκαλύπτει το μυστικό για το κατάλληλο μαγείρεμα των λαχανικών σε συνδυασμό με το ρύζι, ώστε να πετύχουμε το τέλειο χύλωμα. Το ριζότο σερβίρεται με φρέσκα μυρωδικά και ξύσμα από λεμόνι.

Για δεύτερο πιάτο μαγειρεύει γλυκόξινο κοτόπουλο στον φούρνο. Αρχικά το μαρινάρει σε βαλσάμικο ξίδι με ρόδι, μέλι, σάλτσα σόγιας και κράνμπερις. Στη συνέχεια ψήνει το κοτόπουλο στον φούρνο, το οποίο είναι έτοιμο σε μόλις 30 λεπτά. Για γαρνιτούρα φτιάχνει baby πατάτες με μία ιδιαίτερη, πρωτότυπη και εύκολη τεχνική.

Το μενού ολοκληρώνεται με τάρτα κρεμ μπρουλέ. Ο Άκης παρασκευάζει πρώτα τη σοκολατένια βάση της τάρτας και στη συνέχεια τη μυρωδάτη κρέμα. Γεμίζει ομοιόμορφα την τάρτα με την κρέμα και την ψήνει στον φούρνο. Στο τέλος, την πασπαλίζει με ζάχαρη για να πετύχει την επικάλυψη της κρεμ μπρουλέ με την τραγανή καραμέλα.