

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## SPECIAL COOKING WORKSHOPS

### BATCH COOKING DE COCINA TRADICIONAL



**Price:** 60.00€

**Time:** 19-21H

**Date:** 15/05/2021

**Teacher:** Rosa M Garcia

**Place:** Cookiteca Valencia 223

**¡OFFER!:** 2x1

#### **¡Cocina un día para toda la semana!**

El batch cooking consiste en planificar, comprar, cocinar y guardar diferentes ingredientes preparados, que luego puedes juntar para conseguir recetas completas.

De este modo, dedicando poco tiempo y ahorrando dinero, puedes cocinar un día a la semana y comer cada día una receta equilibrada y apetitosa!

Las combinaciones de ingredientes van al gusto de cada uno! En este caso, Rosa Maria García propone combinaciones para recetas tradicionales, fáciles y rápidas, para cada día.

Nosotros te daremos ideas y pautas para preparar los menús de 5 días, comida y cena.

Luego ya depende de tí!

Con lo que prepararemos podremos obtener las siguientes recetas:

## Comidas

- Espagueti con salsa de tomate y berenjena
- Crema de calabaza al aroma de comino
- Arroz a la cazuela de verduras asadas al romesco
- Berenjenas rellenas con atún gratinadas
- Estofado de judías blancas mar y montaña
- Wok de verduras con gambas
- Salmón en papillote
- Empedrat
- Ternera a la jardinera
- Cazuela de pollo con sanfaina

## Cenas

- Bowl de pollo a la parmesana
- Fajitas de pavo con verduras
- Tostas de brandada con tomates confitado
- Ensalada de quinoa con vinagreta de limón y menta
- Tortilla a la paisana con setas

Increíble, verdad?

Ven a probarlo!

**2x1: Precio para dos personas. Ven acompañado!**

**Cookiteca Valencia 223:** Valencia 223, bajos 08007 Barcelona - Phone 93 205 93 73

**Cookiteca Poble Espanyol:** Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Phone 93 205 93 73

**Cookiteca Sarrià:** EN - Phone 93 205 93 73

**Venimos a su empresa, su espacio, su casa...:** m

[www.cookiteca.com](http://www.cookiteca.com)

Mail:

[info@cookiteca.com](mailto:info@cookiteca.com)