cookiteca
TALLER-TIENDA DE COCINA

COCINA SANA EXPRESS

COCINA SANA EXPRESS 5 TALLERES



Precio: ~~160.00€~~ **144.00€**

Horario: 19-20h

Fecha del curso: 08/10/2018

Impartido por: Rosa María Garcia

Lugar: Cookiteca Sarrià

OFERTA: 10% de descuento

Cocinaremos recetas, muy sanas y muy sencillas que podrás repetir en casa con productos de temporada y ecológicos.

Se trata de **talleres prácticos** basados en un menú fácil, rápido y original, formado por tres recetas.

Utilizaremos, como en la cocina traidcional, todo tipo de ingredientes: legumbres, cereales, huevos, vediras, frutas, especies, proteína animal... algunos ingredientes conocidos y otros no tanto...

Los talleres tienen una **duración de 1 hora e incluyen degustación** de los platos después de cocinar. (15 min más.)

TALLER 1

Estofado de judías azukis con algas y calabaza

Crujiente de acelgas con cítricos

Nuggets de pollo ecológico con zanahoria, apio e hinojo

TALLER 2

Cake de polenta

Espaguetti con gambas, algas y alcachofas

Vasito de chía con mango y manzana

TALLER 3

Ensalada tibia con kale, espinacas y tofu

Rollitos de ternera, jengibre y canela con aroma a lima (obleas de arroz)

Plátano con chocolate y tapioca

TALLER 4

Tartar de algas con tostadas de avena

Risotto con shiitake y crema de soja

Salmón al vapor con muselina de algas y verduras asadas

TALLER 5

Ensalada de quinoa y olivada con vinagreta de cítricos

Verduras marinadas con miel y salsa de soja

Nidos de chirivías con huevo ecológico

Cookiteca Valencia 223: Valencia 223, bajos 08007 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73
Cookiteca Poble Espanyol: Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73
Cookiteca Sarrià: Carrer Major de Sarrià nº 74, Barcelona 08017 - Tlf. 93 205 93 73
Cookiteca On Tour: Cualquier ubicación

www.cookiteca.com
E-mail:
info@cookiteca.com