cookiteca
TALLER-TIENDA DE COCINA

COCINA VEGANA INVIERNO: SOSTENIBLE, CREATIVA Y DE TEMPORADA

1. Batch Cooking Vegano



Precio: 48.00€

Horario: 19-21h

Fecha del curso: 19/01/2021

Impartido por: Sofia Ferreira

Lugar: Cookiteca Sarrià

Cómo preparar un menú vegano para toda la semana!

Esta es una clase muy especial donde además de las recetas preestablecidas, aprenderás a planificarte los menús de la semana y a combinar los ingredientes haciendo varios platos.

Elaboraremos bases de legumbres, vegetales y cerales para conseguir estas recetas:

- Crema lentejas rojas y boniato
- Pasta con boloñesa de lentejas rojas
- Hummus con crudites
- Verduras al vapor con aliño de tahine
- Wraps de col con boloñesa, hummus o verduras
- Verduras salteadas con tofu
- Arroz Integral con semillas tostadas
- Bocadillo de sushi
- Hamburguesa de arroz y verduras
- Bolitas de arroz y gomasio con salsa tahine

Traer: **Delantal, tupper para que puedas llevar la comida en el caso de que sobre y muchas ganas de pasarlo bien!**

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