cookiteca
TALLER-TIENDA DE COCINA

COCINA VEGANA INVIERNO: SOSTENIBLE, CREATIVA Y DE TEMPORADA

COCINA VEGANA DE INVIERNO CURSO COMPLETO 1T 2027



Precio: 260.00€

Horario: 19:30-21:30h

Fecha del curso: 19/01/2027

Impartido por: Sofia Ferreira

Lugar: Cookiteca Sarrià

COCINA VEGANA DE INVIERNO: SOSTENIBLE, CREATIVA Y DE TEMPORADA

Talleres prácticos de Cocina 100% Plant Based

Aprende a preparar comidas equilibradas, deliciosas y energéticas sin ingredientes de origen animal

Un programa práctico para transformar tu alimentación desde una perspectiva consciente, natural y sostenible.

1. LAS VERDURAS DE INVIERNO- MENU EQUILIBRIO

Un menú completo y reconfortante con las mejores verduras de temporada

Couscous de coliflor con pasas y manzana, Rollitos de col rellenos de verduras salteadas con jengibre, Verduras al horno con salsa tahine

2. COCINA RECONFORTANTE DE CUCHARA

Cucharas que reconfortan, sabores que calientan- Bowls de invierno

Crema de coliflor y manzana con cebolla caramelizada, Guiso de lentejas rojas y kale con panecillos a la sartén, Risotto de setas y puerro caramelizado

3. INVIERNO AL HORNO: La magia de las verduras asadas

Disfruta de las mejores verduras de temporada asadas al horno

Coca de Calçotes y romesco, Alcachofas al horno sin desperdicio, Arroz seco "sin pato" en bandeja

4. COCINA PLANT BASED PARA SORPRENDER

Sorprende tus invitados desde las verduras: cocina creativa, deliciosa y llena de vida

Crema Borsch de verduras moradas, Wellington de lentejas y setas con salsa mostaza, Ensalada tibia de patata y espárragos

5. TAPA PICA PICA DE INVIERNO

Bocados calientes para compartir los sabores del invierno

Coliflor crujiente con salsa agridulce, Hummus verde con zanahorias glaseadas, Saquitos rellenos de tofu revuelto

Horario: **Martes de 19:30-21:30h**

Local: **Major de Sarrià 74, 08017 Barcelona**

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

¿Por qué te puede gustar este curso?

-Es un curso muy completo y práctico

-Está estructurado por temas, para que puedas aprender muchas técnicas y usar muchos ingredientes diferentes.

-Las recetas son muy originales. Con ellas podrás montar diferentes menús que seguro te sorprenderán a tí y a la gente que los deguste.

-Los talleres son muy dinámicos y divertidos

-Al final degustarás las recetas

-Conocerás gente con las mismas inquietudes

-Y muy importante: si te pierdes alguna clase, no te preocupes! Podrás recuperarla en otro horario o en el trimestre siguiente.

¿Cómo aprovechar el curso a tope?

-Participando activamente en las clases

-Repitiendo las recetas en cada poder compartir dudas en las clases siguiente

¿A quién va dirigido?

A todos aquellos que quieren cocinar en casa de forma variada, saludable y sostenible.

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