

cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

MONOGRÁFICOS DE COCINA

BATCH COOKING DE COCINA TRADICIONAL 2x1 PG



Precio: 60.00€

Horario: 19-21H

Fecha del curso: 15/05/2021

Impartido por: Rosa M Garcia

Lugar: Cookiteca Valencia 223

OFERTA: 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 - 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

Venimos a su empresa, su espacio, su casa...: Cualquier ubicación

www.cookiteca.com

E-mail:

info@cookiteca.com