

CUINA VEGANA

1. Batch Cooking Vegà



Preu: 48.00€

Horari:: 19-21h

Data del curs:: 19/01/2021

Impartit per: Sofia Ferreira

Lloc: Cookiteca Sarrià

Com preparar un menú vegà per a tota la setmana!

Aquesta és una classe molt especial on a més de les receptes preestablertes, aprendràs a planificar els menús de la setmana i combinar els ingredients fent diversos plats.

Elaborarem bases de llegums, vegetals i cereals per aconseguir aquestes receptes:

- Crema lleties vermelles i moniato
- Pasta amb bolonyesa de lleties vermelles
- Hummus amb crudités
- Verdures a el vapor amb vinagreta de tahine
- Wraps de col amb bolonyesa, hummus o verdures
- Verdures saltejades amb tofu
- Arròs Integral amb llavors torrades
- Entrepà de sushi
- Hamburguesa d'arròs i verdures
- Boletes d'arròs i gomasio amb salsa tahine

Portar: Davantal, tupper perquè puguis portar el menjar en el cas que sobre i moltes ganes de passar-ho bé!



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...: Qualsevol ubicació

www.cookiteca.com

Correu electrònic:

info@cookiteca.com