

# cookiteca

TALLER-BOTIGA DE CUINA

## CUINA VEGANA

### CUINA VEGÀ CURS COMPLET 1T 2025



**Preu: 275.00€**

**Horari:: 19:30-21:30h**

**Data del curs:: 21/01/2025**

**Impartit per: Sofia Ferreira**

**Lloc: Cookiteca Sarrià**

Tallers pràctics de cuina vegana dirigits a tots aquells que volen iniciar-se en aquest tipus d'alimentació.

Estructurats en 6 temes, perquè puguis incorporar fàcilment la dieta vegana en el teu dia a dia!

#### **1. BATCH COOKING VEGÀ 21/01**

Com preparar un menú vegà per a tota la setmana!

Crema de llenties vermelles / Pasta amb bolonyesa / Verdures saltades amb tofu / Strogonoff de xampinyons/ Arròs salvatge amb llavors /Verdures rostides / Puré de cigrons/ Amanida de col

#### **2. SABORS VEGANS DEL MÓN 04/02**

Thay Green Curry (Tailandia)/ Yakisoba (Japó)  
Spanakopita (Grècia) / Pakoras (Índia)

### 3. GUISOS VEGANOS SABORS VEGANS DEL MÓN 18/02

Estofat de lleties amb kale / Guisat de mongetes amb bolets / Curry de cigrons i verdures

### 4. ARROSSOS VEGANS GUISOS VEGANOS 04/03

"Fals" Risotto, Arròs de la mar, Arròs sense "ànec" al forn

### 5. QUICHE, TATIN I MÉS 18/03

Quiche espinacs i xampinyons /Tatín col llombarda amb salsa iogurt/ Pastís cigrons i verdures

### 6. TAPES VEGANES 01/04

Formatge vegà/ Hummus amb pa pan pita/ Falafel amb salsa de yogur/ Champinyons al forn amb pesto/ Muffins salades

**Horari:** Dimarts de 19:30-21:30h

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

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

#### **Per què et pot agradar aquest curs?**

- És un curs molt complet i pràctic
- Està estructurat per temes, perquè puguis aprendre moltes tècniques i emprar molts ingredients diferents
- Les receptes són molt originals. Amb elles podràs fer diferents menús amb els que sorprendràs a tothom
- Els tallers són molt dinàmics i divertits
- Al final de classe tastaràs les receptes
- Coneixeràs gent amb les mateixes inquietuts

**-I molt important: si no pots venir a alguna classe, no t'amoïnis! Podràs fer-la en un altre horari o en el trimestre següent.**

#### **Com aprofitar el curs a tope?**

- Participant activament a les classes
- Repetint les receptes a casa per poder resoldre dubtes a les classes següents

## A qui va dirigit?

A tots aquells que vulguin cuinar a casa de forma variada, saludable i 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

**Venimos a su empresa, su espacio, su casa...:** Qualsevol ubicació

[www.cookiteca.com](http://www.cookiteca.com)

Correu electrònic:

[info@cookiteca.com](mailto:info@cookiteca.com)