

MONOGRÁFICS DE CUINA

BATCH COOKING DE CUINA TRADICIONAL



Preu: 60.00€

Horari:: 19-21H

Data del curs:: 15/05/2021

Impartit per: Rosa M Garcia

Lloc: Cookiteca Valencia 223

¡OFERTA!: 2x1

Cuina un dia per a tota la setmana!

El batch cooking consisteix a planificar, comprar, cuinar i guardar diferents ingredients preparats, que després pots ajuntar per a aconseguir receptes completes.

D'aquesta manera, dedicant poc temps i estalviant diners, pots cuinar un dia a la setmana i menjar cada dia una recepta equilibrada i apetitosa!

Les combinacions d'ingredients van al gust de cadascun! En aquest cas, ROSA Maria García proposa combinacions per a receptes tradicionals, ràpides i fàcils, per a cada dia.

Nosaltres et donarem idees i pautes per a preparar els menús de 5 dies, menjar i sopar.

Després ja depèn de tú!

Amb el que prepararem podrem obtenir les següents receptes:

Dinars

- Espagueti amb salsa de tomàquet i albergínia
- Crema de carabassa a l'aroma de comí
- Arròs a la cassola de verdures rostides al romesco
- Albergínies farcides amb tonyina gratinades
- Estofat de mongetes blanques mar i muntanya
- Wok de verdures amb gambes
- Salmó en papillote
- Empedrat
- Vedella a la jardinera
- Cassola de pollastre amb sanfaina

Sopars

- Bowl de pollastre a la parmesana
- Fajitas de gall dindi amb verdures
- Tostas de brandada amb tomàquets confitat
- Amanida de quinoa amb vinagreta de llimona i menta
- Truita a la paisana amb bolets

Increïble, veritat?

Vine a provar-ho!

2x1: Preu per a dos personas. Vine acompanyat!



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