cookiteca
TALLER-BOTIGA DE CUINA

CUINA VEGANA

CURS VEGÀ I SALUDABLE (PAK 6 TALLERS) PG



Preu: 250.00€

Horari:: 19-21h

Data del curs:: 12/01/2021

Impartit per: Sofia Ferreira

Lloc: Cookiteca Valencia 223

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, des de l'esmorzar fins a les postres!

1. Batch cooking vegà

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

- Crema llenties vermelles i moniato
- Pasta amb bolonyesa de llenties 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

2. Esmorzars Vegans

- Gotet de púding de chía amb fruita de temporada
- Porridge de civada amb melmelada
- Panquecas de sarraí amb melmelada
- Crepes salats amb pasta de'ametlles i herbes
- Llet Vegetal d'ametlles

3. Tapes i Patés Vegans

- Taula de paté de tramussos, paté de remolatxa i formatge crema d'anacards amb crudités de verdures i torradetes de blat sarraí
- Rottllets amb salsa de cacauet
- xampinyons farcits
- Torrada de remenat de tofu

4. Hamburgueses i salses

- Hamburguesa de Mongetes
- Hamburguesa de Remolatxa
- Hamburguesa de Llenties
- Salsa BBQ
- Salsa Verda
- Ketchup
- allioli
- Pickles ràpids

5. Comfort Food (Guisats casolans vegans)

- Sopa de mill i bolets
- Curri de verdures
- Estofat de llenties
- Guisat de mongetes
- Verdures al forn amb salsa

6. Postres Vegans

- Cheesecake de fruits vermells en gotet
- Salame de xocolata i fruits secs
- Pastís tatín de poma
- Peres a l'forn amb salsa de cafè
- Galetes

Local:

Sarrià: inici 2021.01.19

Passeig de Gràcia: inici 2021.01.12

Horari:

Dimarts de 19-21h

Preu:

1 taller: 45€

3 tallers 130€

6 tallers: 250€

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