

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## VEGAN COOKING CLASES

### VEGAN COOKING CLASSES



**Price:** 275.00€

**Time:** 19:30-21:30h

**Date:** 21/01/2025

**Teacher:** Sofia Ferreira

**Place:** Cookiteca Sarrià

Talleres prácticos de cocina vegana dirigidos a todos aquellos que quieren iniciarse en este tipo de alimentación.

Estructurados es 6 temas, para que puedas incorporar fácilmente la dieta vegana en tu día a día, desde el desayuno hasta los postres!

#### 1. BATCH COOKING VEGANO 21/01

Cómo preparar un menú vegano para toda la semana!

Crema lentejas rojas / Pasta con boloñesa / Verduras salteadas con tofu / Strogonoff de champiñones/ Arroz salvaje con semillas /Verduras asadas / Puré Garbanzos/ Ensalada de col

#### 2. SABORES DEL MUNDO 04/02

Thay Green Curry (Tailandia)/ Yakisoba (Japón) /Spanakopita (Grecia)/ Pakoras (India)

### **3. GUISOS VEGANOS 18/02**

Curry garbanzos y verduras / Estofado de lentejas con kale / Guiso de alubias con setas

### **4. ARROCES VEGANOS 04/03**

"Falso" Risotto, Arroz sin "pato" al horno, Arroz del Mar

### **5. QUICHE, TATÍN Y MÁS 18/03**

Quiche espinacas y champiñones /Tatín col lombarda con salsa yogur/ Tarta garbanzos y verduritas

### **6. TAPAS VEGANAS 01/04**

Queso vegano/ Hummus con pan pita/ Falafel salsa yogur/ Champiñones al horno con pesto/ Muffins salados

**Horario:** Martes de 19:30-21:30h

**Local:** Major de Sarrià 74, 080017 Barcelona

**Traer:** Delantal, tupper para que puedas llevar la comida en el caso de que sobre y muchas ganas de pasarlo bien!

#### **¿Por qué te puede gustar este curso?**

- Es un curso muy completo y práctico
  - Está estructurado por temas, para que puedas aprender muchas técnicas y usar muchos ingredientes diferentes.
  - Las recetas son muy originales. Con ellas podrás montar diferentes menús que seguro te sorprenderán a tí y a la gente que los deguste.
  - Los talleres son muy dinámicos y divertidos
  - Al final degustarás las recetas
  - Conocerás gente con las mismas inquietudes
- Y muy importante: si te pierdes alguna clase, no te preocupes! Podrás recuperarla en otro horario o en el trimestre siguiente.**

#### **¿Cómo aprovechar el curso a tope?**

- Participando activamente en las clases

-Repitiendo las recetas en cada poder compartir dudas en las clases siguiente

### ¿A quién va dirigido?

A todos aquellos que quieren cocinar en casa de forma variada, saludable y sostenible.



**Cookiteca Valencia 223:** Valencia 223, bajos 08007 Barcelona - Phone 93 205 93 73

**Cookiteca Poble Espanyol:** Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Phone 93 205 93 73

**Cookiteca Sarrià:** EN - Phone 93 205 93 73

**Venimos a su empresa, su espacio, su casa...:** m

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

Mail:

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