

# SPECIAL COOKING WORKSHOPS

# BATCH COOKING DE COCINA TRADICIONAL



Price: 60.00€

Time: 19-21H

Date: 29/04/2021

Teacher: Rosa M Garcia

Place: Cookiteca Valencia 223

iOFFER!: 2x1

### ¡Cocina un día para toda la semana!

## SI TE HAS QUEDADO SIN PLAZA, PUEDES VENIR EL SÁBADO 15 DE MAYO! CLICA AQUÍ!

El batch cooking consiste en planificar, comprar, cocinar y guardar diferentes ingredientes preparados, que luego puedes juntar para conseguir recetas completas.

De este modo, dedicando poco tiempo y ahorrando dinero, puedes cocinar un día a la semana y comer cada día una receta equilibrada y apetitosa!

Las combinaciones de ingredientes van al gusto de cada uno! En este caso, Rosa Maria García propone combinaciones para recetas tradicionales, fáciles y rápidas, para cada día.

Nosotros te daremos ideas y pautas para preparar los menús de 5 días, comida y cena.

Luego ya depende de tí!

Con lo que prepararemos podremos obtener las siguientes recetas:

#### **Comidas**

- -Espagueti con salsa de tomate y berenjena
- -Crema de calabaza al aroma de comino
- -Arroz a la cazuela de verduras asadas al romesco
- -Berenjenas rellenas con atún gratinadas
- -Estofado de judías blancas mar y montaña
- -Wok de verduras con gambas
- -Salmón en papillote
- -Empedrat
- -Ternera a la jardinera
- -Cazuela de pollo con sanfaina

#### Cenas

- -Bowl de pollo a la parmesana
- -Fajitas de pavo con verduras
- -Tostas de brandada con tomates confitado
- -Ensalada de quinoa con vinagreta de limón y menta
- -Tortilla a la paisana con setas

Increíble, verdad?

Ven a probarlo!

2x1: Precio para dos personas. Ven acompañado!

Cookiteca Valencia 223: Valencia 223, bajos 08007 Barcelona - Phone 93 205 93 73 Çookiteca Poble Espanyol: Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Phone 93 205 93

Cookiteca Sarrià: EN - Phone 93 205 93 73

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

www.cookiteca.com Mail: info@cookiteca.com