

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## MONOGRÁFICOS DE COCINA

### BATCH COOKING DE COCINA TRADICIONAL 2x1 PG Sábado



**Precio: 60.00€**

**Horario: 12,30-14,30h**

**Fecha del curso: 10/04/2021**

**Impartido por: Rosa M Garcia**

**Lugar: Cookiteca Valencia 223**

**OFERTA: 2x1**

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

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 pamesana
- 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 - 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...:** Cualquier ubicación

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

E-mail:

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