
CÀPSULES DE CUINA

N

* Cal portar un davantal i dues carmanyoles.

CUINA DE CASTANYADA

DEL 10 AL 31 D'OCTUBRE

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 39,78 € + 12 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Amb la tardor ens arriba l'època dels bolets, la carbassa i les castanyes. Els Podem combinar amb un lluç, fer un arròs amb bolets, alguna crema o fins i tot uns canelons. Si els barregem amb les castanyes, encara és més deliciós. I no ens oblidem dels dolços de castanya i de carbassa.

CUINA MEDITERRÀNIA

DEL 7 AL 28 DE NOVEMBRE

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 39,78 € + 12 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Tenim la sort de ser uns dels països banyats pel Mediterrani i ho hem d'aprofitar. Amb tot el que ens regala la dieta mediterrània, com són les verdures, els llegums, els cereals, el pa i l'oli d'oliva, prepararem plats de diferents zones, com ara d'Itàlia, de Tunísia, d'Algèria, de Grècia, de Turquia i, també de les Balears i Catalunya.

TÀRTARS I CARPACCIOS

DEL 9 AL 16 DE NOVEMBRE

Divendres de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 7 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Proposem aquest curs on aprendràs a fer carpaccios i tàrtars, tant de carn, peix o verdures!

CROQUETES

DEL 23 AL 30 DE NOVEMBRE

Divendres de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Aprendrem a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. En farem de pollastre, bolets, formatge blau amb pera i nous, pernil salat i fins i tot la variant japonesa de la croqueta amb gambes o fins i tot de xocolata!

DOLÇOS DE NADAL

DEL 5 AL 12 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

El Nadal ens omple la casa de colors, llum i també molts dolços. Per això, en aquest curs, aprendrem a fer aquells dolços que sempre comprem per als nostres convidats o per portar al dinar al qual ens han convidat. El tortell de reis, uns mantecados, el tronc de Nadal o algun torró ràpid i les taronges confitades amb xocolata, entre altres delícies que també sorprendran la vostra taula.

MENÚ DE NADAL

DEL 13 AL 20 DE DESEMBRE

Dijous de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Taller en el qual elaborarem un menú fàcil, senzill i amb molt bon resultat sense atacar la nostra butxaca i que ens serveixi per a molts convidats.

CUINA ANTIFRED

DEL 13 AL 20 DE DESEMBRE

Dijous de 19.15 a 21.15 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Si t'agraden els llegums, les verdures i les hortalisses, però estàs cansat de fer sempre els mateixos plats, en aquest curs aprendràs a fer plats diferents i gustosos que a més t'aportaran les vitamines i l'energia que necessites per passar l'arribada del fred! Farem des d'un bacallà amb cigrons fins a un *dhal* indi i algunes postres!

ARROSSOS I FIDEUADA

DIVENDRES 14 DE DESEMBRE

De 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,92 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

En aquest curs aprendrem la varietat d'arrossos que podem trobar i les seves aplicacions en diferents plats, fins i tot caldosos. Farem un arròs de marisc o un arròs melós amb pollastre i verdures. Farem també una fideuada i li donarem cabuda al dolç arròs glutinos tailandès.

CUINA VEGETARIANA (ECO)

N

DEL 8 D'OCTUBRE AL 26 DE NOVEMBRE

Dilluns de 19.45 a 21.45 h

Preu: 79,57 € + 15 € de material

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista i reeducadora alimentària.

Esteu reduint el consum d'aliments d'origen animal i voleu saber quins aliments no poden faltar al plat? Veurem com és possible portar una alimentació saludable i rica en nutrients basada només en aliments vegetals. Tots els ingredients seran de temporada, de proximitat i ecològics.

En aquesta línia, us proposem entrar en el món del pa. Us presentarem els diferents tipus de farines, elaborarem massa mare i aprendrem a fer pa seguint mètodes artesanals. El curs es clourà amb un tast dels millors pans de Barcelona.

PLANIFICACIÓ DE MENÚS SALUDABLES



**30 D'OCTUBRE I
6 DE NOVEMBRE**

De 19 a 21 h

Preu: 19,89 €

Places màximes: 12

A càrrec de: Maria Alcolado, dietista i reeducadora alimentària.

Vols tenir organitzats els menús setmanals, però mai trobes el moment per planificar-te? Tens dubtes si els teus àpats són saludables i equilibrats?

Donarem unes pautes bàsiques de nutrició i dietètica. Parlarem dels grups d'aliments al nostre plat, de la seva qualitat i de les proporcions més recomanades. Taller teòric i pràctic on aprendrem a fer menús saludables setmanals.