

---

## CÀPSULES DE CUINA

**N**

\*Cal portar un davantal i dues carmanyoles.

---

### CUINA DE L'AMÈRICA LLATINA

---

#### DEL 9 AL 30 DE GENER

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 39,78 € + 12 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Si t'agrada viatjar gastronòmicament i, sobretot, els països llatinoamericans, aquest és el teu curs. Aprendre a fer receptes de Mèxic, Colòmbia, el Brasil, l'Argentina, entre d'altres. Farem *pão de queijo*, empanada colombiana i argentina, *tacos* entre moltes altres coses.

---

### PLATS DE MAR

---

#### DEL 10 AL 17 DE GENER

Dijous de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 7 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

En aquest curs aprendrem a fer una gran varietat de plats amb peix i marisc. Des de cuinar-los a la cassola, en cru tipus *cebiche* o a la japonesa, alguna sípia estofada. Aprendre a elaborar un fumet per fer un bon arròs. Traurem profit de tot el que ens dona l'hivern i ho combinarem amb el peix o el marisc, per arribar a plats deliciosos.

---

### CROQUETES

---

#### DEL 10 AL 17 DE GENER

Dijous de 19.15 a 21.15 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Aprendre a elaborar 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, també, la variant japonesa de la croqueta amb gambes o, fins i tot, de xocolata!

---

### CUINEM AMB TUBERCLES

---

#### DE L'11 AL 25 DE GENER

Divendres de 17 a 19 h

Preu: 29,84 € + 9 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Els tubercles formen part de la nostra terra i els tenim una mica oblidats, tot i les seves aportacions a la nostra salut. Tots coneixem les patates, però també tenim el nyam, la mandioca, el moniato, el rave i la remolatxa. Amb tots ells cuinarem deliciosos receptes, cremes, cassoles, acompanyant carns i peixos i, fins i tot, postres!

---

## CUINA DE TEMPORADA

---

**DEL 24 DE GENER  
AL 21 DE FEBRER**

Dijous de 19.30 a 21.30 h

Preu: 49,73 € + 15 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

L'hivern és ple de productes deliciosos i nosaltres aprendrem a cuinar-los de moltes maneres diferents. Traurem profit de les carxofes, el fonoll, la remolatxa i els cítrics. Farem alguna crema, peix, estofats, i algunes postres.

---

## PASTISSOS D'ARA I SEMPRE

---

**DE L'1 AL 15 DE FEBRER**

Divendres de 17 a 19 h

Preu: 29,84 € + 9 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Un curs perquè puguis recuperar els gustos dels pastissos de la teva àvia, mare o de la teva pastisseria de sempre. Aprendràs a fer el pastís de formatge, el pastís de pomes, el de llimona merengada, el tiramisú o, fins i tot, les magdalenes o un pa de pessic.

---

## CUINA TRADICIONAL DELS PAÏSOS CATALANS

---

**DEL 6 AL 27 DE FEBRER**

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 39,78 € + 12 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

El poc temps per cuinar sembla que és el culpable que a les olles de casa ja no si senti el xup-xup tradicional. Cuinarem receptes catalanes de les comarques que il·lustraran les bases de la cuina catalana: picades, mar i muntanya, cuina de cassola, sempre fent servir ingredients tradicionals i de tardor. Farem aperitius, plats i dolços. Passarem també per les illes Balears i pel País Valencià.

---

## CUINA VEGETARIANA PER A NO VEGETARIANS (ECO)

---

**DEL 18 DE FEBRER AL 4 DE MARÇ**

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 29,84 € + 10 € de material

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista i re-educadora alimentària

---

Amb la Maria veurem com és possible seguir una alimentació saludable i rica en nutrients basada només en aliments vegetals. Tots els ingredients seran de temporada, de proximitat i ecològics.

---

## NOMÉS GALETES

---

### DEL 22 DE FEBRER AL 8 DE MARÇ

Divendres de 17 a 19 h

Preu: 29,84 € + 9 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Sempre hi ha un bon moment per menjar una galeta, i a més la podem triar, segons el nostres desitjos, salada o dolça. No hi ha res millor que una galeta casolana per alegrar algú, per fer una pausa, per prendre un te. En aquest curs tastarem una selecció deliciosa de galetes. Totes són fàcils i ràpides de fer, com les *cookies*, les de formatge o unes Oreo casolanes.

---

## ESMORZARS DE DIUMENGE

---

### DEL 28 DE FEBRER AL 21 DE MARÇ

Dijous de 19.30 a 21.30 h

Preu: 39,78 € + 12 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

---

Vine a preparar deliciosos esmorzars Diumenges Ideals per als diumenge d'hivern. Farem ous ferrats diferents, plats amb pasta, cuinarem amb fruites i cereals i amanides diverses!

---

## ORGANITZACIÓ A LA CUINA O BATCH COOKING

---

### DEL 15 AL 22 DE MARÇ

Divendres de 17 a 19.30 h

Preu: 14,92 € + 8 € de material

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado, dietista i re-educadora alimentària

Cuinar més el diumenge per cuinar menys durant la setmana! Aquest és el lema del *batch cooking* o cuina en línia; dedicar una sessió de 2-3 hores a preparar diferents aliments i plats per després fer combinacions ràpides durant la setmana. No oblideu el davantal i la carmanyola!