

## CÀPSULES DE CUINA

### ORXATES I 'SMOOTHIES' VEGETALS (ECO)

#### DILLUNS 1 DE JULIOL

De 18 a 21 h

Preu: 14,92 € + 4 € de material

Places màximes: 12

Professional: Maria Alcolado

Fa segles que s'elaboren orxates i begudes vegetals amb cereals, fruits secs i llegums. Ha arribat l'hora de fer les nostres begudes a casa! Prepararem receptes refrescants, nutritives i saboroses per hidratar-nos aquests mesos de calor. No faltaran l'orxata de xufra, la beguda d'ametlles i la beguda de civada. Alternatives vegetals per a tots els gustos, sense lactosa, lliures de colesterol i greixos saturats. A més, les acompanyarem d'unes galetes fetes amb el reaprofitament de la polpa.

Reduirem la quantitat de sucre al màxim. Cuinarem amb aliments de temporada, de proximitat i ecològics. No oblidis el davantal i la carmanyola!

### CUINA D'ESTIU

#### DEL 2 AL 9 DE JULIOL

Dimarts de 12 a 14 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

En aquest curs aprendrem a treure profit del que ens regala l'estiu, fent plats senzills i saborosos. Farem un tombet mallorquí, algun platet amb escalivada i amb fuites com la síndria i el meló.

### TÀRTARS I CARPACCIOS

#### DIMECRES 3 DE JULIOL

De 17 a 19 h

Preu: 9,95 € + 5 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Ara que ve la primavera, ja podem començar a gaudir de menjars lleugers i frescos. Per això et proposem aquest curs on aprendràs a fer carpaccios i tàrtars, tant de carn, peix o verdures! Farem bistec tàrtar, un carpaccio de gambes i un de carbassons, entre algun altre.

### PASTISSOS I DOLÇOS FÀCILS

#### DEL 10 AL 17 DE JULIOL

Dimecres de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 6 € de material

Places màximes: 12

Professional: Aina Mir

Arriba l'estiu i, amb ell, aquest la calor, els colors vius, la maduresa i una gran quantitat de fruites refrescants i revitalitzants. Per això en aquest curs aprendrem a fer dolços amb tot el que ens aporta aquesta estació.

Aprendrem a fer des del pastís d'albercocs al sablé bretó amb nata i fruita o alguna mousse fresca.

### ARROSSOS I FIDEUADA

#### DEL 13 AL 20 DE SETEMBRE

Divendres de 17 a 19 h

Preu: 19,89 € + 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, tant caldosos com melosos o secs. Farem un arròs de marisc i un arròs melós de muntanya. Farem també una fideuada i donarem cabuda al dolç arròs glutinós tailandès.