



## CURSOS DE COCINA: PROGRAMA DE INVIERNO

El granero de Lavapies pone a disposición sus fogones para personas profanas y aventureras que quieran abrir la mente y el paladar a la diversidad del horizonte cuando miramos más allá de la carne y el pescado,... Al calor de nuestras cazuelas, queremos compartir con vosotros la ebullición de nuestra conciencia y el respeto a lo que comemos. Con esta intención os ofrecemos estos cursos para este invierno.

Todos ellos terminarán con la presentación de los platos y la degustación de los mismos.

### OBJETIVOS DE LOS CURSOS

- Conocer géneros diferentes (utilizados en las dietas vegetarianas) para diversificar nuestra dieta
- Conocer técnicas de cocinado que favorezcan las cualidades del género

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

- A personas que quieren aprender a cocinar mejor
- A personas que quieran diversificar su dieta introduciendo ingredientes de la cocina vegetariana.
- A personas que quieren conocer como se hacen las recetas del El granero de Lavapies

### METODOLOGÍA

- **Curso demostrativo:** Las elaboraciones las llevará a cabo la persona docente.
- Se fomentará la participación y prácticas concretas
- Todo el contenido desarrollado se dará en un fichero electrónico
- La sesión tendrá una duración de 150min

### LUGAR Y FECHA

- En la cocina de El Granero de Lavapies
- Los **martes y miercoles de 19h a 21,30**

### PRECIO

- **25 euros/curso**
- Si te inscribes a **5 cursos una te sale gratis! (100 euros 5 cursos)**

### INSCRIPCIÓN

- Rellena la ficha de inscripción que te facilitarán en El Granero y abona el precio del curso.
- **Una vez abonado y en caso de no poder asistir a la sesión para pedir devolver el dinero del curso hay que avisar con 48h de antelación.**

Si quieres más información puedes dirigirte a este correo electrónico:  
[cursos.granerodelavapies@gmail.com](mailto:cursos.granerodelavapies@gmail.com)

**¡¡ Nos pondremos en contacto contigo!!**  
**¡¡¡¡CONSULTA NUESTRO PROGRAMA AL DORSO!!!**

COLABORA: Nhoa y el mecanismo de una cuchara sopera

Catering y Consulting [nhoa.cuchara@gmail.com](mailto:nhoa.cuchara@gmail.com)

IMAGEN: Sara López





## CURSOS DE COCINA: PROGRAMA DE INVIERNO ENERO Y FEBRERO



### **ARROZ INTEGRAL I: 22 DE ENERO**

Pimientos a la griega con salsa de yogur y hierbabuena  
Arroz Turco con guarnición de berenjena y pimiento

Semi-frío de arroz con leche, piña y galleta



### **SEITAN I: EL TRIGO HECHO FILETE. 23 DE ENERO**

Bola de seitán  
Filetes de seitán en salsa pepitoria  
Albondigas de seitán con salsa de tomate tomate  
Seitán con castañas



### **LA SOJA I: LECHE, TOFU Y SOJA TEXTURIZADA. 29 DE ENERO**

Bolitas de tofu y ensalada  
Salsa tartara  
Musaca con soja texturizada

Flan de plátano y leche de soja con agar-agar



### **CEREALES I: MIJO PELADO Y QUINOA. 31 DE ENERO (JUEVES)**

Escalopes de mijo  
Tortas de quinoa y queso  
Alegría de quinoa con legumbre  
Pastel de coliflor y mijo con salsa de pimientos

Postre de mijo con naranja con galleta de quinoa y chocolate



### **LA COCINA EN INVIERNO. 5 DE FEBRERO**

Puding de hortalizas de invierno con mayonesa de zanahoria  
Sopa de Coliflor  
Lombarda con crema de patata

Tarta de limón



### **LA COCINA EN OTOÑO. 6 DE FEBRERO**

Crema de alcachofas  
Croquetas de champiñones con ensalada de remolacha y manzana

Flan de huevo con castaña y salsa de chocolate

COLABORA: Nhoa y el mecanismo de una cuchara sopera

Catering y Consulting [nhoa.cuchara@gmail.com](mailto:nhoa.cuchara@gmail.com)

IMAGEN: Sara López





## CURSOS DE COCINA: PROGRAMA DE INVIERNO



### **CEREALES II: Trigo (sémola) 12 DE FEBRERO**

Tabule  
Hortalizas rellenas de bulgur y tofu  
Cuscus con verduras y garbanzos



### **SEITAN II: EL TRIGO HECHO FILETE. 13 DE FEBRERO**

Flan de sémola y fruta  
Bola de seitán especiadas  
Filetes de seitán con salsa de ciruelas  
Filetes de seitán con bechamel rebozados  
Hamburguesas de seitán con rucola y cebolla caramelizada



### **CEREALES III: Polenta 19 DE FEBRERO**

Polenta rebozada con ensalada  
Pastel de polenta y brócoli con queso  
Tartaletas de polenta con champiñones

Tarta de naranja y polenta con cobertura de chocolate



### **ARROZ INTEGRAL II: 20 DE FEBRERO**

Sushi vegetariano a nuestra manera  
Filetes de arroz con crema de almendras  
Arroz al eneldo con champiñones



### **EL GARBANZO. 26 DE FEBRERO**

Potaje de garbanzos con hierbabuena  
Humus  
Albóndigas de garbanzo  
Tortilla de patata con harina de garbanzos  
Tempura de harina de garbanzo



### **LA SOJA II: MIL Y UNA FORMAS CON TOFU. 27 DE FEBRERO**

Tofu rebozado con dos salsas: alioli de tofunesa y tofunesa de curry  
Tofu a la naranja con quinoa  
Pastel de tofu con berenjena y pisto con almendras

Tarta de tofu con kiwi

## Y EN **MARZO... COCINA CON:**

 AVENA  
 ALGAS  
 SALSAS  
 LENTEJAS

COLABORA: Nhoa y el mecanismo de una cuchara sopera

Catering y Consulting [nhoa.cuchara@gmail.com](mailto:nhoa.cuchara@gmail.com)

IMAGEN: Sara López

