

Programma e finalità del corso

Due lezioni per introdurre la cucina vegana: la corretta sostituzione degli ingredienti di origine animale, tecniche e ricette per un'alimentazione sana, ricca e fantasiosa.

Il corso è rivolto a vegetariani, vegani e a chiunque voglia scoprire i sapori di una cucina creativa e stimolante.

Ogni partecipante riceverà materiale informativo e ricettario. Durante ogni lezione si degustano i piatti preparati.



18 Ottobre:

Seitan fritto in pastella speziata
Tofu marinato e al forno
Misoshiru (con Dashi vegan)
Frittate vegan
Patè di alghe Hijiki
Farro in crema di anacardi

25 Ottobre:

Falafel
Tofu in salsa di miso
Polpette di miglio con alghe Hijiki
Tortino di quinoa con pistacchi
Taboulè
Cappuccino con lenticchie beluga



Il corso si terrà a Treviso, presso Living 24
viale Fratelli Bandiera 24
dalle 19.45 alle 22.45

Solo previa prenotazione, numero di posti limitato.
Prenotazioni: Living 24 - Tel 0432 7090264

www.ilsestosapore.com | cuochi@ilsestosapore.com
Andrea +39 329 3651096 | Michela + 39 349 5432299