



Scuola di cucina

Una crescita personale che aumenta le relazioni sociali e l'autostima

La buona alimentazione è una delle regole base della salute: prendersi cura di sé e degli altri può e dovrebbe essere anche un “sano piacere”. L’esercizio di questa arte, tuttavia, richiede, oltre a pazienza, creatività e fantasia, la conoscenza di alcune tecniche di base, di trucchi e di segreti.



Obiettivo: Assaporare il piacere di cucinare, realizzando autonomamente succulenti piatti: dagli antipasti ai dolci.

Metodologia: Lezioni saranno interattive e giocate sul fatto di illustrare la preparazione di alcuni piatti spiegandone la preparazione e la ragione di alcuni comportamenti, fino ad arrivare alla degustazione del piatto. Il coinvolgimento dei partecipanti prevede preparazione dei piatti per la cottura.

Contemporaneamente alla preparazione, tuttavia, almeno per alcuni piatti, come i secondi, che prevedono tempi più lunghi di cottura, per poter giungere alla degustazione nel rispetto degli orari previsti, si potrà procedere alla cottura di piatti previamente preparati.

Durata: 4 incontri di 2h30 ciascuno

Programma:

Antipasti: Merluzzo in pastella – Flan di zucca – Torta salata primavera.

Primi: Pasta fresca: Ravioli con burrata, Lasagne con verdure – Risotto al nero di seppia.

Secondi: Sformato di verdure – Verdure ripiene – Cosce di pollo disossate al sugo – Filetto di branzino alla mugnaia.

Dolci: Sfoglia con mela al forno - Semifreddo allo yogurt e frutti di bosco.

www.unibenessere.com
unibenessere@gmail.com // 377-667.00.19