



Aula de
COCINA

CURSOS
VIGO
ENERO-JUNIO 2011

fundación
caixanova 

**Aula de Cocina Caixanova
Centro Social Caixanova VIGO
Cursos enero -junio 2011**

**Matrícula abierta a partir del 28 de
diciembre en www.caixanova.es y en la
taquilla telefónica 902 504 500**

PROGRAMA VIGO

COCINA BÁSICA DE INICIACIÓN

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas con nivel mínimo de conocimientos de cocina.

OBJETIVO: Enseñar los conocimientos básicos para conseguir una alimentación sencilla, equilibrada, sana y económica adaptada a las necesidades de la vida actual.

PROGRAMA. El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se aprenderán a cocer, freír, asar y guisar elaborando los siguientes platos:

- HAMBURGUESAS CON CHAMPIÑONES Y NATA
MANZANAS A LA CREMA
- PULPO A LA FERIA
PASTAS DE TÉ INGLESAS
- LASAÑA
TARTA DE LA ABUELA (Chocolate y Galletas)
- ARROZ DE INVIERNO
NATILLAS CON GALLETA

Días: Lunes 7, 14, 21, 28 febrero

Horario: 20:30 a 22:30 h

Matrícula: 60 €

LOS POSTRES DE PEPE VIERA

Dirigido por: D. Xosé Torres Cannas

Impartido por : Equipo Pepe Vieira

Tipo de curso: demostrativo

Dirigido a: personas golosas que quieran poner algo de dulce en cada uno de sus menús, recetas originales que sorprenderán.

Objetivo: se realizaran recetas diferentes con increíbles combinaciones que gustarán a todo el mundo

Programa: el curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en las que se elaborarán 3 recetas cada día:

1º día

Cremoso de fruta de la pasión, yogurt, aceite de oliva y pimienta

Queimada fría dentro de una lima con aromas helados de hierbaluisa: una forma diferente espantar as meigas y el mal de ojo

☒ Fresas, cerezas y mentas frescas con infusión de su zumo y helado de yogurt cremoso: te sorprenderás por una mezcla tan diferente

2º día

☒ Leche, cacao, avellanas y azúcar: nocilla

☒ Bizcocho semilíquido de chocolate caliente con helado

Sopa de manzana ácida con cremoso de tetilla: no podrás resistirte

3º día

Milhoja de crema de leche de vaca cruda y vainilla

Tarta de manzana hecha al momento con jalea de reineta asada

Crema de leche cruda de vaca con rúcula y crujientes de frutos secos y dulce

4º día

☒ Torrija de queimada con espuma de plátano

☒ Papilla 5 cereales con helado de mango

☒ Trinomio de chocolate

DÍAS: Martes 8, 15, 22 FEBRERO, 1 MARZO

HORARIO: 20:30 A 22:30 H

MATRICULA: 80 €

VIGO - PROPUESTAS FEBRERO-MARZO 2011

COCINA PARA LLEVAR AL TRABAJO

IMPARTIDO POR: D^a Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: Personas interesadas en este tipo de cocina.

OBJETIVO: Preparación de platos con antelación para poder llevar al trabajo una comida sana y deliciosa.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en las que se elaborarán:

- Quiche de espárragos trigueros con langostinos
Filloas rellenas de frutas y mermelada de arándano
- Guisantes salteados con cebolla, tomate y jamón
Pollo a la cerveza con patatitas baby
- Espirales con pavo y setas a la crema
Pastel hojaldrado de espinacas y huevo
- Fideuá de setas y rape
Bizcochito de yogur con manzana y nueces

Días: Miércoles 9, 16, 23 febrero, 2 marzo

Horario: 17.00 a 19.00 h

Matrícula: 60 €

WOK & TEMPURA

IMPARTIDO POR: D^a Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: personas interesadas en este tipo de cocina.

OBJETIVO: Sacar partido al uso del wok y aprender exquisitos platos con tempura.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en las que se elaborarán:

- **Wok** japonés de fideos yakisoba
Tempura de langostinos y zamburiñas con salsa de anguila
- **Wok** de frutos del mar con salsa de ostras
Tempura de pollo con salsa agridulce
- **Magret** de pato con bambú al wok con salsa de soja caramelizada
Tempura de pimientos rellenos de bacalao
- **Wok** de pollo al curry panang tailandés
Brocheta de **tempura** de plátano con chocolate blanco y negro

Días: Miércoles 9, 16, 23 febrero, 2 marzo

Horario: 20.30 a 22.30 h

Matrícula: 60 €

PLATO Y POSTRE

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas con conocimientos de cocina.

OBJETIVO: Enseñar a cocinar recetas deliciosas

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se aprenderá a realizar ricos platos como:

- PIO NONO DE MARISCO
BRAZO DE GITANO CLÁSICO
- SETAS CON HUEVOS REVUELTOS
TARTA DE FILLOAS
- SOLOMILLO EN SALSA DE MANZANA
PETISUIS DE CREMA PASTELERA (CASERA)
- PASTEL DE CABRACHO
NATILLAS NEVADAS

Días: Jueves 10, 17, 24 febrero, 3 marzo

Horario: 17:00 a 19:00 h

Mtrícula: 60 €

CLAVES PARA COMPRENDER EL MUNDO DEL VINO

IMPARTIDO POR: D. Xoán Cannas y o su equipo

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas que quieran introducirse en el arte de la cata

OBJETIVO: de este es adentrarnos en los diferentes tipos de vinos, con sus variedades, climatológicas, terroirs y diferentes formas de cultivar y elaborar que cada uno de ellos posee, como modo de ampliar nuestra cultura vitivinícola y desarrollar nuestra memoria sensorial.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de tres horas en las que se aprenderá:

- **Contenidos Teóricos:**

- Introducción al mundo del vino

- El conocimiento del vino a través de los sentidos

- Elaboración de blancos y tintos. Crianzas. Barricas

- Variedades de uva e geografía vitivinícola (d.o)

- Expresión y descripción

- Vocabulario

- Servicio y maridajes

- Decantación

Conservación

- **Contenidos Prácticos:**
Cata y explicación de cuatro vinos por sesión

DÍAS: JUEVES 10, 17, 24 FEBRERO, 3 MARZO

HORARIO: 19:30 a 22:30 h

Matrícula: 95 €

COCINA PARA NIÑOS

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Niños con edades comprendidas entre 10 y 14 años.

OBJETIVO: Acercar a los niños al mundo de la cocina mediante un método práctico y divertido.

PROGRAMA. El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se elaborarán los siguientes platos:

- SPAGUETI CARBONARA
TARTA INGLESA
- HUEVOS A LA NIEVE CON PURÉ
FLAN CASERO

- SAN JACOBO DE MERLUZA
MUS DE CHOCOLATE
- LENTEJAS VEGETALES
GALLETAS DE MANTEQUILLA

Días: Sábados 12, 19, 26 febrero, 5 marzo

Horario: 11:00 a 13:00 h

Matrícula: 30 €

MARZO / ABRIL

COCINA BÁSICA DE INICIACIÓN

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas con nivel mínimo de conocimientos de cocina.

OBJETIVO: Enseñar los conocimientos básicos para conseguir una alimentación sencilla, equilibrada, sana y económica adaptada a las necesidades de la vida actual.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se aprenderá a cocer, freír, asar y guisar elaborando los siguientes platos:

- ALBÓNDIGAS CON SALSA CON CARNE
TORTAS HOLANDESAS
- HUEVOS EN CAZUELITAS
BIZCOCHO DE YOGURT

- MERLUZA A LA FLAMENCA
ARROZ CON LECHE
- POLLO CON ARROZ ESTILO PAELLA
TARTA DE MANZANA A LA CREMA

Días: Lunes 7, 14, 21 marzo / 4 abril

Horario: 20:30 a 22:30 h

Matrícula: 60 €

LOS APERITIVOS DE PEPE VIEIRA

Dirigido por: D. Xosé Torres Cannas

Impartido por: Equipo Pepe Vieira

Tipo de curso: Demostrativo

Dirigido a: Personas que les guste el pica pica y que quieran soluciones rápidas para eventos inesperados

Objetivo: Desde el más típico al más especial

Programa: El curso se estructura en cuatro clases de dos horas cada una en la que se elaborarán 3 recetas cada día:

1º día

Sobre una masa crujiente de pan de trigo, sardina rabiosa, en escabeche de guacamole, wasabi y lima: de este aperitivo aprenderemos a hacer diferentes platos

Crema de bacalao con pan y pasas minimizadas

☒ Croquetas de jamón

2º día

- ☒ Lomo de jurel suavemente ahumado en sarmientos, plátano especiado y majado de ajís ligeramente picante: una mezcla que sorprenderá
- ☒ Gamba salteadas con mostaza y especias
- ☒ Empanadas: te valdrán para todo

3º día

- ☒ Tartar de langostino con pan crujiente y aromas de chorizo
- ☒ Coca de verduras asadas y ventrisca con emulsión de mayonesa
- ☒ Roast beef con parmesano y orégano

4º día

- ☒ Cortezas y cheetos
- Cous-cous de pollo, curry y pasas: un plato de origen
- ☒ Arroz salvaje con verduritas

DÍAS: Martes 8, 15, 22, 29 MARZO
HORARIO: 20:30 A 22:30 H

MATRICULA: 80 €

COCINA PARA LLEVAR AL TRABAJO

IMPARTIDO POR: D^a Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: Personas interesadas en este tipo de cocina.

OBJETIVO: Preparación de platos con antelación para poder llevar al trabajo una comida sana y deliciosa.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en las que se elaborarán:

- Quiche de espárragos trigueros con langostinos
Filloas rellenas de frutas y mermelada de arándano

- Guisantes salteados con cebolla y jamón
Pollo a la cerveza con patatitas baby
- Espirales con pavo y setas a la crema
Pastel hojaldrado de espinacas y huevo
- Fideuá de setas y rape
Bizcochito de yogur con manzana y nueces

Días: Miércoles 9, 16, 23, 30 marzo

Horario: 17.00 a 19.00 h

Matrícula: 60 €

WOK & TEMPURA

IMPARTIDO POR: D^a Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: personas interesadas en este tipo de cocina.

OBJETIVO: Sacar partido al uso del wok y aprender exquisitos platos con tempura.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en las que se elaborarán:

- **Wok** japonés de fideos yakisoba
Tempura de langostinos y zamburiñas con salsa de anguila
- **Wok** de frutos del mar con salsa de ostras
Tempura de pollo con salsa agridulce
- **Magret** de pato con bambú al wok con salsa de soja caramelizada
Tempura de pimientos rellenos de bacalao
- **Wok** de pollo al curry panang tailandés
Brocheta de **tempura** de plátano con chocolate blanco y negro

Días: Miércoles 9, 16, 23, 30 marzo

Horario: 20.30 a 22.30 h

Matrícula: 60 €

COCINA DE ENTROIDO

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas con conocimientos de cocina.

OBJETIVO: Enseñar a realizar platos propios de esta fiesta tan nuestra

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se aprenderá a realizar distintos tipos de platos para celebrar estas fiestas:

- FILLOAS RELLENAS DE CARNE Y BECHAMEL
- FILLOAS RELLENAS DE CAMELO, NATA Y NUECES
- FLORES CON BAÑO DE CHOCOLATE
- OREJAS DE CARNAVAL: VARIACIONES
- BUÑUELOS RELLENOS DE TRUFA, Y CREMA DE NARANJA

Días: Jueves 10, 17, 24, 31 marzo

Horario: 17:00 a 19:00 h

Matricula: 60 €

CLAVES PARA COMPRENDER EL MUNDO DEL VINO

IMPARTIDO POR: D. Xoán Cannas y o su equipo

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas que quieran introducirse en el arte de la cata

OBJETIVO: de este es adentrarnos en los diferentes tipos de vinos, con sus variedades, climatológicas, terroirs y diferentes formas de cultivar y elaborar que cada uno de ellos posee, como modo de ampliar nuestra cultura vitivinícola e desarrollar nuestra memoria sensorial.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de tres horas en las que se aprenderá:

- Contenidos Teóricos:
Introducción al mundo del vino
El conocimiento del vino a través de los sentidos
Elaboración de blancos y tintos. Crianzas. Barricas
Variedades de uva e geografía vitivinícola (d.o)
Expresión y descripción
Vocabulario
Servicio y maridajes
Decantación
Conservación
- Contenidos Prácticos:
Cata y explicación de cuatro vinos por sesión

DÍAS: JUEVES 10, 17, 24 , 31 MARZO

HORARIO: 19:30 a 22:30 h

Matrícula: 95 €

COCINA PARA NIÑOS

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Niños con edades comprendidas entre 10 y 14 años.

OBJETIVO: Acercar a los niños al mundo de la cocina mediante un método práctico y divertido.

PROGRAMA. El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se elaborarán los siguientes platos:

- PAELLA DE VERDURAS
NATILLAS CASERAS
- AGUACATES MARINOS
CREMA DE FRESAS
- PIZZA RELLENA
GOMINOLAS CASERAS
- BOLITAS DE PESCADO
GALLETITAS DE COLORES

Días: Sábado 12, 26 marzo y 2, 9 abril

Horario: 11:00 a 13:00 h

Mtrícula: 30 €

ABRIL / MAYO

INICIACIÓN

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas con nivel mínimo de conocimientos de cocina.

OBJETIVO: Enseñar los conocimientos básicos para conseguir una alimentación sencilla, equilibrada, sana y económica adaptada a las necesidades de la vida actual.

PROGRAMA. El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se aprenderán diversas recetas para desenvolverse por si mismos como:

- PECHUGAS A LA CREMA CON ARROZ BLANCO
TARTA DE GALLETAS
- CROQUETAS DE JAMÓN
PERAS AL CHOCOLATE
- HUEVOS ESCOCESES
BIZCOCHO DE NARANJA
- PESCADO ESCALFADO CON GUISANTES
NATILLAS CON NUBES

Días: Lunes 11, 25 Abril, 2, 9 Mayo

Horario: 20:30 a 22:30 h

Matrícula: 60 €

LAS PASTAS CON PEPE VIEIRA

Dirigido por: D. Xosé Torres Cannas

Impartido por: Equipo Pepe Vieira

Tipo de curso: demostrativo

Dirigido a: personas que les guste el mundo de las pastas y quiere saber desde como se hacen hasta como es la mejor forma

Objetivo: aprender a hacer pastas frescas y a combinarlas de la forma más Apropiaada

Programa: el curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en las que se elaborarán 3 recetas cada día:

1º día

Elaborar pasta fresca

2º día

Canelones

raviolis

tallarines

3º día

macarrones

espaguettis

lasaña

4º día

vermicelli

nudells

pasta wanton

Comentarios para que sean más apetecibles:

elaborar pasta fresca: con diferentes formas e ingredientes

Elaboraremos recetas con pasta de diferentes formas y sus Acompañamientos

DÍAS: Martes 12, 26 ABRIL, 3, 10 MAYO

HORARIO: 20:30 A 22:30 H

MATRICULA: 80 €

MENÚ SORPRENDENTES PARA INVITADOS

IMPARTIDO POR: D^a Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: personas con nociones básicas de cocina.

OBJETIVO: Aprender a realizar sencillos menús con recetas espectaculares para comidas o cenas con invitados.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en las que se elaborarán:

- Tostas con revuelto de tetilla, langostinos y erizo de mar
Rissotto di funghi con crujiente de jamón
- Crepes saladas de verduras a la salsa de parmesano
Filetes de lubina al horno rellenos de escalibada de pimientos y berenjenas
- Saquitos al horno de pollo al curry con manzana
Tiramisú
- Carrilleras al vino tinto con alcachofas en tempura
Crepes dulces de crema de naranja y chocolate negro

Días: Miércoles 13, 27 abril, 4, 11 mayo

Horario: 17.00 a 19.00 h.

Matrícula: 60 €

SABORES DEL MUNDO

IMPARTIDO POR: D^a Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: personas interesadas en este tipo de cocina.

OBJETIVO: Aprender diferentes recetas de las distintas gastronomías de los países seleccionados para el curso.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en torno a:

COCINA JAPONESA:

- Misoshiru (sopa de miso)
Fideos yakisoba con copos de bonito desecado
- Makisushi de cangrejo crujiente con mango y queso de untar
Makisushi de tortilla japonesa con langostinos y huevas de salmón

COCINA TAILANDESA:

- pad thai (tallarines de arroz salteados al estilo tailandés)
sopa tom yum goong (sopa agri-picante de camarón)
curry panang de ternera (curry rojo)

COCINA HINDÚ-PAKISTANÍ:

- Samosas de verduras (empanadillas con relleno de verduras)
Pollo tikka masala al estilo tandoori

Días: Miércoles 13, 27 abril, 4, 11 mayo

Horario: 20.30 a 22.30 h

Matrícula: 60 €

DISFRUTA CON LAS MASAS

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas con conocimientos de cocina.

OBJETIVO: Enseñar a realizar platos de masas

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se aprenderá a realizar distintos tipos de masas elaborando los siguientes platos:

- TARTA DE SETAS
TARTA DE LIMÓN (m . quebrada)
- VOL-AU-VENT DE GAMBAS Y QUESO GRATINADO
QUICHE DE ESPÁRRAGOS (m. quebrada)
- EMPANADA DE ZAMBURIÑAS
PIZZA MARINERA
- PASTEL DE PUERROS
CALZONE

Días: Jueves 14, 28 abril , 5, 12 mayo

Horario: 17:00 a 19:00 h

Matrícula: 60 €

TOCANDO LA CIMA DE LOS VINOS CON LOS SENTIDOS

IMPARTIDO POR: D. Xoán Cannas y o su equipo

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas que quieran perfeccionar en el arte de la cata

OBJETIVO: de este curso monográfico es un acercamiento al estudio de las diferentes españas según sus diferencias por la climatología, composición de los suelos, orografía, etc que dan lugar a vinos bien distintos.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de tres horas en las que se aprenderá:

- Contenidos Teóricos:

Repaso por las principales variedades de uva y denominación de origen españolas

Localización geográfica, principales características

Los vinos más conocidos que en esas zonas se hacen

Apartados: la vid, origen y morfología, la arquitectura de la viña, terroir, biodinámica, la crianza, barricas, las variedades de la uva y la geografía vitivinícola (d.o) copas y corchos, decantación, conservación

- Contenidos Prácticos:

Cata y explicación de varios vinos por sesión

DÍAS: JUEVES 14, 28 ABRIL, 5, 12 MAYO

HORARIO: 19:30 a 22:30 h

Matrícula: 95 €

COCINA PARA NIÑOS

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Niños con edades comprendidas entre 10 y 14 años.

OBJETIVO: Acercar a los niños al mundo de la cocina mediante un método práctico y divertido.

PROGRAMA. El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se elaborarán los siguientes platos:

- EMPAREADOS DE JAMÓN, TOMATE Y BECHAMEL
FLAN DE GOMINOLAS
- ARROZ MARINERO (verduritas, gambas y mejillones)
BESITOS
- FILETITOS FLAMENCOS
BIZCOLATE
- HUEVOS RELLENOS DE JAMÓN Y GAMBAS
BIZCOCHO YO QUIERO MÁS

Días: Sábado 16, 30 abril , 7, 14 mayo

Horario: 11:00 a 13:00 h

Matrícula: 30 €

MAYO /JUNIO - INICIACIÓN –

COCINA BÁSICA DE INICIACIÓN

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas con nivel mínimo de conocimientos de cocina.

OBJETIVO: Enseñar los conocimientos básicos para conseguir una alimentación sencilla, equilibrada, sana y económica adaptada a las necesidades de la vida actual.

PROGRAMA. El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que los alumnos aprenderán el arte de la cocina elaborando los siguientes platos:

- VERDURAS AL GRATEN
MERLUZA EN SALSA
- REVUELTO DE SETAS
HUEVOS FRITOS CON PATATAS.
TORTILLA DE PATATA
- EMPANADILLAS DE VERDURITAS AL QUESO
PASTA EN PAELLA
- LOMO A LA NARANJA
MEJILLONES EN SALSA DE VIEIRA

Días: Lunes 16, 23, 30 mayo, 6 junio

Horario: 20:30 a 22:30 h

Matrícula: 60 €

ESPECIES CON PEPE VIEIRA

Dirigido por: D. Xosé Torres Cannas

Impartido por: Equipo Pepe Vieira

Tipo de curso: demostrativo

Dirigido a: personas que les gusten las especias y quieran conocer más sobre Ellas

Objetivo: aprender diferentes recetas de diferentes orígenes

Programa: el curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en las que se elaborarán 3 recetas cada día:

1º día

☒ Cúrcuma, curry, tandori: como utilizarlos en diferentes elaboraciones, confeccionando una receta con cada una de ellas

2º día

Pimientas de diferentes procedencias y sabores, las utilizaremos en recetas saladas y dulces

3º día

☒ Canela, clavo, enebro : prepararemos recetas frescas y mostraremos como utilizarlas en algunas bebidas como el Gin tonic

4º día

☒ Cardamomo, comino, azafrán: jugaremos con estas especias y sus diferentes aromas y sabores

DÍAS: Martes 24, 31 MAYO, 7, 14 JUNIO

HORARIO: 20:30 A 22:30 H

MATRICULA: 80 €

SABORES DEL MUNDO

IMPARTIDO POR: D^a Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: personas interesadas en este tipo de cocina.

OBJETIVO: Aprender diferentes recetas de las distintas gastronomías de los países seleccionados para el curso.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en torno a:

COCINA JAPONESA:

- Misoshiru (sopa de miso)
- Fideos yakisoba con copos de bonito desecado

- Makisushi de cangrejo crujiente con mango y queso de untar
- Makisushi de tortilla japonesa con langostinos y huevas de salmón

COCINA TAILANDESA:

- pad thai (tallarines de arroz salteados al estilo tailandés)
- sopa tom yum goong (sopa agri-picante de camarón)
- curry panang de ternera (curry rojo)

COCINA HINDÚ-PAKISTANÍ:

- Samosas de verduras (empanadillas con relleno de verduras)
- Pollo tikka masala al estilo tandoori

Días: Miércoles 18, 25 mayo, 1, 8 junio

Horario: 17.00 a 19.00 h

Matrícula: 60 €

UNA DE TAPAS....

IMPARTIDO POR: D^a Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: personas interesadas en este tipo de cocina.

OBJETIVO: Aprender a realizar tapas y aperitivos variados y sorprendentes.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en torno a:

Hojaldritos: Hojaldrito de morcilla con huevo de codorniz
Hojaldrito de jamón con queso de cabra gratinado
Hojaldrito de magret de pato con foie y mermelada de mora

Montaditos: Montadito de tortilla de patata con bacalao y ali-oli
Montadito de salmón con salsa tártara, espárragos y huevo
Montadito de bacalao con triguero y cebolla caramelizada

Tapas: Pimientos italianos en tempura rellenos de ventresca y camembert
Croquetas de cabrales con miel
Espárragos crujientes rellenos de erizo de mar
Huevos rellenos de langostinos en gabardina con salsa de tomate

Días: Miércoles 18, 25 mayo, 1, 8 junio

Horario: 20.30 a 22.30 h

Matrícula: 60 €

DELICIAS DE ARROZ Y PASTA

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas con conocimientos de cocina.

OBJETIVO: Enseñar a realizar platos utilizando como base el arroz y la pasta

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se aprenderá a realizar distintas recetas como:

- PASTEL DE ARROZ Y BERENJENAS
PASTA ALFREDO
- TALLARINES CON MASCARPONE Y ESPINACAS
ARROZ AL CALABACÍN CON QUESO
- ARROZ A LA MILANESA CON CHAMPIÑONES
ESPAGUETIS CON GULAS Y GAMBAS

- RISOTTO DE SETAS A LOS DOS QUESOS
ENSALADA DE ARROZ Y PASTA

Días: jueves 19, 26 mayo, 2, 9 junio

Horario: 17:00 a 19:00 h.

Mtrícula: 60 €

CLAVES PARA COMPRENDER EL MUNDO DEL VINO

IMPARTIDO POR: D. Xoán Cannas y o su equipo

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Personas que quieran introducirse en el arte de la cata

OBJETIVO: de este es adentrarnos en los diferentes tipos de vinos, con sus variedades, climatológicas, terroirs y diferentes formas de cultivar y elaborar que cada uno de ellos posee, como modo de ampliar nuestra cultura vitivinícola e desarrollar nuestra memoria sensorial.

PROGRAMA: El curso se estructurará en cuatro clases de tres horas en las que se aprenderá:

- Contenidos Teóricos:
Introducción al mundo del vino
El conocimiento del vino a través de los sentidos
Elaboración de blancos y tintos. Crianzas. Barricas
Variedades de uva e geografía vitivinícola (d.o)
Expresión y descripción
Vocabulario

Servicio y maridajes
Decantación
Conservación

- Contenidos Prácticos:
Cata y explicación de cuatro vinos por sesión

DÍAS: JUEVES 19, 26 MAYO, 2, 9 JUNIO

HORARIO: 19:30 a 22:30 h

Matrícula: 95 €

COCINA PARA NIÑOS

IMPARTIDO POR: D^a Juana Portela Martínez

TIPO DE CURSO: Práctico

DIRIGIDO A: Niños con edades comprendidas entre 10 y 14 años.

OBJETIVO: Acercar a los niños al mundo de la cocina mediante un método práctico y divertido.

PROGRAMA. El curso se estructurará en cuatro clases de dos horas en las que se elaborarán los siguientes platos:

- ENROLLADOS DE HOJALDRE, JAMÓN Y QUESO
LIMONES RELLENOS
- PECES DE PATATA Y BONITO
GALLETAS RELLENAS

- RUEDAS DE SALCHICHA
DORADITOS DE MANZANA

- ENSALADA DE LAZOS
TARTA DE GALLETAS OREO

Días: Sábados 21, 28 mayo, 4, 11 junio

Horario: 11:00 a 13:00 h

Matrícula: 30 €