

PROGRAMA DE CURSOS DE COCINA
CENTRO SOCIAL CAIXANOVA EN SANTIAGO DE COMPOSTELA

ABRIL

El arroz y la pasta, impartido por Marián Rodríguez Piñeiro (curso práctico)

Lunes 5, 12, 19 y 26 de abril, en horario de 17.00 a 19.00 horas

60 euros

- Rissoto de setas con langostinos
- Tallarines con setas shiitake y almejas
- Ensalada de fideos con salsa de mostaza
- Paella de marisco
- Arroz con bacalao y verduras
- Tortilla de espagueti a la carbonara
- Arroz pilaf con frutos secos
- Espirales con pollo y salsa de curry suave

Frutos del mar, impartido por Marián Rodríguez Piñeiro (curso práctico)

Lunes 5, 12, 19, 26 de abril, en horario de 20.30 a 22.30 horas

60 euros

- Arroz con alga espagueti de mar y frutos secos
- Brocheta de rape con langostinos
- Pastel de wakame, shiitakes y erizo de mar
- Dorada con sal de mango
- Revuelto de alga de mar con langostinos
- Tallarines con frutos del mar
- Ensalada de mejillones al vapor
- Pastel de salmón con mayonesa ligera

Sorprende a tus invitados, impartido por Dolores López Pandiella (curso práctico)

Martes 6, 13, 20, 27 de abril, en horario de 17.00 a 19.00 horas

60 euros

- Macarrones con gambas y jengibre al vino
- Costilla de cerdo con ali-oli de membrillo
- Dorada a la sal de comino
- Pechuga a la Kiev con arroz salvaje
- Coca de reclusa y nueces
- Rollitos de merluza con salsa de puerro
- Bacalao en salsa de vino dulce

- Lomo de hierbas aromáticas con patatitas

Novatos a la cocina, impartido por Dolores López Pandiella (curso práctico)

Martes 6, 13, 20 y 27 de abril, en horario de 20.30 a 22.30 horas

60 euros

- Humus con sésamo tostado y pan de pita
- Mouse de chocolate
- Merluza con mejillones
- Bizcocho de naranja
- Cintas de pasta fresca con salsa picante
- Milhojas de membrillo e idiazabal
- Pechuga empanada en especias con arroz salvaje
- Peras caramelizadas

Utilidades del queso, impartido por Xosé Torres Cannas, del restaurante Pepe Vieira (curso demostrativo con degustación)

Miércoles 7, 14, 21 y 28 de abril, en horario de 20.00 a 22.00 horas

80 euros

- Crema de calabaza y queso azul
- Queso de cabra, foie y manzana
- Flan líquido de caramelo y San Simón
- Steak tartar
- Croquetas de camembert
- Cabrales con Pedro Ximenez
- Espuma de San Simón y lacón
- Milhojas de tetilla y tomate
- Cremoso de tetilla con sopa de manzana ácida
- Pizza
- Carpaccio de boletus y rúcula con queso de cabra
- Canelones de mango y tetilla

MAYO

La salud en la mesa, impartido por Marián Rodríguez Piñeiro (curso práctico)

Lunes 3, 10, 24 y 31 de mayo de 17.00 a 19.00 horas

60 euros

- Platos bajos en colesterol: ensalada de espinacas, pollo y nueces y berenjenas rellenas al horno

- Platos ricos en fibra: arroz saltado con setas y frutos secos y coca integral de verduras a la parrilla
- Platos ricos en omega 3, 6 y 9: paté de sardina y salmón relleno de verduras con sésamo al horno
- Platos ricos en antioxidantes: ensalada de remolacha, aguacate y kiwi y crepes rellenos de crema de naranja

Cocina exótica, impartido por Marián Rodríguez Piñeiro (curso práctico)

Lunes 3, 10, 24 y 31 de mayo, en horario de 20.30 a 22.30 horas

60 euros

- Cocina tailandesa: curry verde de pollo y rollitos de arroz con langostinos al curry rojo
- Cocina árabe: tajine y pastela marroquí
- Cocina japonesa: gyoza y sushi rolls variados
- Cocina libanesa: babah ganoussh y Kiev

Pastas especiales, impartido por Dolores López Pandiella (curso práctico)

Martes 4, 11, 18 y 25 de mayo, de 17.00 a 19.00 horas

60 euros

- Parppadelle con gorgonzola y pera
- Tallarines con setas y pesto de roqueta
- Bolsitas de lasaña con langostinos
- Strozzapreti a la crema de salmón ahumado
- Ensalada de espirales con radicchio y salami
- Timbal de makkaroni con calabacín y gorgonzola
- Mariposas en salsa de acederas
- Nidos de pasta en papillote

Novatos a la cocina, impartido por Dolores López Pandiella (curso práctico)

Martes 4, 11, 18 y 25 de mayo, en horario de 20.30 a 22.30 horas

60 euros

- Tomatitos rellenos
- Ensalada tibia de pasta con pollo
- Brócoli festivo
- Hamburguesa de carne y manzana
- Crema de calabacín
- Arroz negre
- Ensalada de cangrejo
- Pimientos de piquillo rellenos

Lo más tradicional de la cocina de Pepe Vieira, impartido por Xosé Torres Cannas (curso demostrativo con degustación)

Miércoles 5, 12, 19 y 26 de mayo, en horario de 20.00 a 22.00 horas

80 euros

- Empanada de zamburiñas
- Merluza a la gallega
- Filloas de crema
- Croquetas caseras
- Gallina de pueblo asada al horno sobre un majado de pan frito, ñoras y ajos tiernos
- Tarta de Santiago
- Vieiras a la gallega
- Raya en caldeirada
- Natillas
- Guiso de chocos con patatas
- Dorada a la sal
- Arroz con leche

JUNIO

Cocina sencilla: ensaladas y pasta, impartido por Marián Rodríguez Piñeiro (curso práctico)

Lunes 7, 14, 21 y 28 de junio, en horario de 17.00 a 19.00 horas

60 euros

- Ensalada de endibias con queso fresco y espárragos
- Spaghetti negro con sepia, langostinos y trigueros
- Ensalada de cintas de zanahoria y calabacín
- Tallarines con boloñesa de pollo especiada
- Ensalada de melón con crujiente de jamón
- Fideuá de rape y setas
- Ensalada de hoja de roble con hojaldrito de queso de cabra
- Canelones de espinacas con queso ricotta

Cocina fusión: oriente y occidente, impartido por Marián Rodríguez Piñeiro (curso práctico)

Lunes 7, 14, 21 y 28 de junio, en horario de 20.30 a 22.30 horas

60 euros

- Sopa de miso con picatostes y crujiente de jamón

- Albóndigas de pescado y algas hiziki con puré de patata
- Tostadas con hummus, trigueros y langostinos
- Dorada rellena de espinacas y shiitakes con salsa al curry
- Sushi nori de ternera tempurizado con salsa de anguila
- Pollo caramelizado con tamari, lima y fideos de arroz
- Ensalada de mango con langostinos en tempura y sésamo
- Paquetitos de salmón con curry thai.

Cocina de hoy, impartido por Dolores López Pandiella (curso práctico)

Martes 8, 15, 22 y 29 de junio, de 17.00 a 19.00 horas

60 euros

- Corona de tomate con salsa de berros
- Mascarpone con frutos secos y miel especiada
- Merluza en papillote a dos salsas
- Tarta de toffe
- Delicias de avestruz a la crema de aguacate
- Mouse de café con almendras
- Corazón de escarola con bacalao y frutas
- Tarta de naranja

Pica, pica, impartido por Dolores López Pandiella (curso práctico)

Martes 8, 15, 22 y 29 de junio, en horario de 20.30 a 22.30 horas

60 euros

- Ajo blanco con uvas y jamón
- Palmitos con cangrejo
- Pechuga de pavo con mango
- Helado de gazpacho
- Brochetas de jamón de pato con idiazábal
- Espárragos verdes con vinagreta de frambuesa
- Ahumados con mantequilla de trufa
- Guacamole
- Montaditos de brócoli con mayonesa de ñoras
- Tarrina de queso con naranja y avellanas

Dando la lata con Pepe Vieira, impartido por Xosé Torres Cannas y su equipo (curso demostrativo con degustación)

Miércoles 9, 16, 23 y 30 de junio, en horario de 20.00 a 22.00 horas

80 euros

- Crema de espárragos
- Arroz de zamburiñas con salsa de vieiras

- Erizos con holandesa de manzana
- Mejillones en tempura
- Arroz verde de berberechos
- Copa de mango y chantilly
- Plátano picante con anchoas
- Navajas con ajo y guindilla
- Sopa de bonito
- Tosta de bonito y pimiento asado
- Tuti fruti con galleta de almendra
- Tarta de melocotón al momento