



Aula de  
**CO**CINA

**CURSOS**  
**VIGO**  
OCTUBRE-DICIEMBRE 2010

fundación  
**caixanova** 

**Aula de Cocina Caixanova  
Centro Social Caixanova VIGO  
Cursos Octubre-Diciembre**

**Matrícula abierta a partir del 20 de  
septiembre en [www.caixanova.es](http://www.caixanova.es) y en la  
taquilla telefónica 902 504 500**

## **COCINA BÁSICA DE INICIACIÓN – OCTUBRE 10**

IMPARTIDO POR:

D<sup>a</sup> Juana Portela Martínez

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 elaborarán los siguientes platos:

- . Bistec de lomo con sorpresa  
Judías verdes al graten
- . Ternera a la jardinera  
Ensaladilla de pasta
- . Cola de merluza al horno  
Emparedados de queso
- . Filetes rusos en salsa  
Huevos a la Suiza

DÍAS: lunes 4, 11, 18, 25 de Octubre

HORARIO: 20:30 a 22:30 h

MATRÍCULA:

60 EUROS

## **ARROCES CON PEPE VIERA - OCTUBRE- AULA DE COCINA VIGO**

DIRIGIDO POR: D. Xosé Torres Cannas

IMPARTIDO POR: Xosé T. Cannas y su equipo

TIPO DE CURSO: demostrativo

DIRIGIDO A: personas que quieren ir perfeccionando sus conocimientos de cocina con este ingrediente y sus posibles combinaciones.

OBJETIVO: aprender las posibles recetas a realizar con este ingrediente que puede dar tanto juego

PROGRAMA: el curso se estructurará en tres clases en las que se elaborarán diversas recetas cada día:

- . Arroz caldoso de sardinas a la brasa: todo el sabor de la brasa en un arroz de cuchara  
Risotto de berberechos y champiñones  
Torrija de arroz con leche: un brioche empapado en leche con todo el aroma de la canela y el arroz  
Arroz de boletus y trufa
- . Arroz de pescado  
Crema de arroz con leche y praliné de avellanas  
Ensalada de arroz negro con pomelo seco: algo muy fresco y rápido de hacer  
Arroz con metedura de gambas
- . Arroz cremoso de bogavante: un plato muy tradicional con un toque diferente.  
Pulpo con arroz meloso de morcilla  
Arroz con chocos  
Sushi

DÍAS: Martes 5, 19, 26 de octubre

HORARIO: 19:30 A 22:00 H

MATRICULA: 80 €

## **APRENDIENDO COCINA VEGETARIANA- OCTUBRE**

(COCINA OVO-LÁCTEO-VEGETARIANA)

IMPARTIDO POR: D<sup>a</sup> Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: personas interesadas en este tipo de cocina.

OBJETIVO: Aprender a realizar platos sanos y sabrosos de cocina vegetariana.

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

- . Hamburguesas vegetales de tofu  
Bizcocho de zanahoria y nueces
- . Pimientos de piquillo rellenos de setas y bechamel de soja  
Empanadillas de espinacas y berenjenas al horno con sésamo
- . Revuelto de setas y algas espagueti de mar  
Quiche de brécol y setas shiitake
- . Cus-cús de verduras al curry suave  
Bizcocho integral de manzana con sirope

DÍAS: Miércoles 6, 13, 20, 27 de Octubre

HORA: 17:00 a 19:00 h

MATRICULA: 60 €

## **WOK & SUSHI- OCTUBRE**

IMPARTIDO POR: D<sup>a</sup> Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: personas interesadas en este tipo de cocina.

OBJETIVO: Aprender diferentes recetas de sushi y sacar todo el partido al uso del wok

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

- . Nigiris de salmón y tortilla oriental  
Wok de fideos al huevo salteados con pollo y verduras
- . Makisushi de langostinos con mango  
Wok de arroz frito al estilo cantonés
- . California roll de salmón, aguacate y queso crema  
Wok de cerdo con piña y verduras con salsa agridulce
- . Makisushi tempurizado de ternera y pimiento con salsa de anguila  
Wok de frutos del mar y verduras al curry verde

DÍAS: Miércoles 6, 13, 20, 27 de Octubre

HORA: 20:30 a 22:30 h

MATRICULA: 60 €

## **RECETAS DE OTOÑO – OCTUBRE 10**

IMPARTIDO POR:

D<sup>a</sup> Juana Portela Martínez

DIRIGIDO A:

Personas con conocimientos de cocina

OBJETIVO:

Enseñar recetas deliciosas utilizando productos de temporada

PROGRAMA:

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

- . Setas con bechamel  
Naranjas al chocolate
- . Lasaña de berenjenas  
Alcachofas a la catalana
- . Calamares en su tinta  
Trufas de castaña
- . Filete de cerdo en salsa de mandarinas  
Pasta con coles de Bruselas

DÍAS: jueves 7, 14, 21, 28 de Octubre

HORARIO: 17:00 a 19:00 h

MATRÍCULA:

60 EUROS

## **COCINA PARA NIÑOS – OCTUBRE 10**

IMPARTIDO POR:

D<sup>a</sup> Juana Portela Martínez

DIRIGIDO A:

Niños con edades comprendidas entre 10 y 14 años

OBJETIVO:

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

PROGRAMA:

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

- . Barquitos de patata con bonito  
Manzanas reina
- . Pinguinos de aceituna  
Magdalenas arcoiris
- . Ñoquis de queso blanco  
Postre de chocolate
- . Pastel de tomate  
Tarta de banana

DÍAS: Sábado 9, 16, 23, 30 de Octubre

HORARIO: 11:00 a 13:00 h

MATRÍCULA:

30 EUROS

## **COCINA BÁSICA DE INICIACIÓN – NOVIEMBRE 10**

IMPARTIDO POR:

D<sup>a</sup> Juana Portela Martínez

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 elaborarán los siguientes platos:

- . Albóndigas en salsa  
Arroz primavera
- . Tortillas: de Patatas, Espinacas, Pasiega, Pescado, Espárragos y Queso  
¿Como freír un huevo?
- . Champiñones al ajillo  
Pollo salteado
- . Patatas y pimientos rellenos de carne  
Ensalada saludable

DÍAS: Lunes 8, 15, 22, 29 de noviembre

HORARIO: 20:30 a 22:30 h

MATRÍCULA:

60 EUROS

## **LO MÁS TRADICIONAL DE LA COCINA CON PEPE VIEIRA-NOVIEMBRE**

DIRIGIDO POR: D. Xosé Torres Cannas

IMPARTIDO POR: Xosé T. Cannas y su equipo

TIPO DE CURSO: demostrativo/ degustación

DIRIGIDO A: personas que quieran volver a cocinar los platos más tradicionales de nuestra cocina, cada día se hará un menú completo con nuestros productos estrellas, nunca lo gallego había estado tan de moda.

OBJETIVO: aprender las recetas más tradicionales y confeccionar menús equilibrados basados en los productos gallegos.

PROGRAMA: el curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en las que se elaborarán de 3 a 4 recetas cada día:

- . Empanada de zamburiñas: por fin aprenderemos a hacer la mejor empanada del mundo  
Merluza a la gallega: con su ajada y su patatita, del mar a la mesa  
Filloas de crema: aunque haya pasado el carnaval siempre hay un hueco para lo más rico de nuestra cocina
  
- . Croquetas: y así dejamos de comprar las de bolsa, no se pueden comparar con las caseras  
Gallina de pueblo asada al horno sobre un majado de pan frito, ñoras y ajos tiernos: para sacarle el mejor partido al pollo, cocinándolo de la mejor forma  
Tarta de Santiago: para el camino
  
- . Vieiras a la gallega: nuestro símbolo más reconocido, la vieira  
Raya en caldeirada: un guiso de pescado a fuego muy lento  
Natillas: cremosas y muy tradicionales
  
- . Guiso de chocos con patatas: una crema untuosa de patatas y encima un guiso de chocos en su tinta  
Dorada a la sal: una forma muy natural de comer pescado  
Arroz con leche: el arroz en su justo punto y muy cremoso

DÍAS: Martes 2, 9, 16, 23 de Noviembre

HORARIO: 20:30 A 22:30 H

MATRICULA: 80 €

## **LAS SETAS: RECETAS INNOVADORAS - NOVIEMBRE**

IMPARTIDO POR: D<sup>a</sup> Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: personas interesadas en este tipo de cocina.

OBJETIVO: Aprender a realizar platos diferentes, sabrosos y sencillos con este delicioso ingrediente otoñal.

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

- . Revuelto de shiitakes y langostinos con erizo de mar  
Bacalao a la plancha con seta de chopo a la crema de oporto
- . Rollitos de níscalos y gorgonzola  
Risotto de boletus y langostinos con parmesano
- . Crepes rellenas de seta de ostra con bechamel y trigueros  
Solomillo de cerdo asado con champiñón portobello
- . Tartitas de pasta filo con rebozuelos y jamón  
Tallarines con salmón ahumado y colmenillas a la crema

(el tipo de seta utilizado en alguna receta puede variar en función del mercado)

DÍAS: Miércoles 3, 10,17, 24 de Noviembre

HORA: 17:00 a 19:00 h

MATRICULA: 60 €

## **WOK & SUSHI- NOVIEMBRE**

IMPARTIDO POR: D<sup>a</sup> Marian Rodríguez Piñeiro

DIRIGIDO A: personas interesadas en este tipo de cocina.

OBJETIVO: Aprender diferentes recetas de sushi y sacar todo el partido al uso del wok

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

- . Nigiris de salmón y tortilla oriental  
Wok de fideos al huevo salteados con pollo y verduras
- . Makisushi de langostinos con mango  
Wok de arroz frito al estilo cantonés
- . California roll de salmón, aguacate y queso crema  
Wok de cerdo con piña y verduras con salsa agridulce
- . Makisushi tempurizado de ternera y pimiento con salsa de anguila  
Wok de frutos del mar y verduras al curry verde

DÍAS: Miércoles 3, 10,17, 24 de Noviembre

HORA: 20:30 a 22:30 h

MATRICULA: 60 €

## **RECETAS SUCULENTAS – NOVIEMBRE 10**

IMPARTIDO POR:

D<sup>a</sup> Juana Portela Martínez

DIRIGIDO A:

Personas con conocimientos de cocina

OBJETIVO:

Enseñar a confeccionar platos exquisitos

PROGRAMA:

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

- . Canelones de langostinos a la bechamel  
Tarta de naranja con cobertura de chocolate
- . Merluza al roquefort con patatas  
Pastel de limón
- . Empanada de bacalao con pasas y manzana  
Crema de galleta y caramelo
- . Arroz con salmón y langostinos  
Flan de café

DÍAS: jueves 4, 11, 18, 25 de noviembre

HORARIO: 17:00 a 19:00 h

MATRÍCULA:

60 EUROS

## **COCINA PARA NIÑOS – NOVIEMBRE 10**

IMPARTIDO POR:

D<sup>a</sup> Juana Portela Martínez

DIRIGIDO A:

Niños con edades comprendidas entre 10 y 14 años

OBJETIVO:

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

PROGRAMA:

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

- . Pescado Polar  
Besitos oscuros
- . Milanesa con salsa ketchup  
Trencitas
- . Huevos en nido de patata  
Crema de plátano
- . Tempura de verduras y langostinos  
Trufas de chocolate

DÍAS: sábado 6, 13, 20, 27 de noviembre

HORARIO: 11:00 a 13:00 h

MATRÍCULA:

30 EUROS

## **ESPECIAL FIESTAS NAVIDEÑAS – DICIEMBRE - VIGO**

DIRIGIDO POR: D. Xosé Torres Cannas

IMPARTIDO POR: Xosé T. Cannas y su equipo

TIPO DE CURSO: demostrativo/ degustación

DIRIGIDO: Si quieres preparar una diferente y estupenda cena de navidad y fin de Año, que no te lleve 4 días prepararla ni te dejes todo el sueldo en ello, te podemos ayudar con ideas fáciles y recetas sencillas, además de la demostración y degustación.

OBJETIVO: aprender las recetas más tradicionales para la navidad

PROGRAMA: el curso se estructurará en cuatro clases de dos horas cada una en las que se elaborarán 4 recetas cada día:

1º día

Carne tersa de centollo cubierta de crujiente hojas de los canónigos y vinagreta dulce de eucalipto

Bacalao confitado y pil-pil de coliflor: La cremosidad del pil-pil y nuestros sabores de siempre

Bizcocho fluido de turrón: Que hacer con todo ese turrón que nos sobra

2º día

Cremoso de foie gras de pato con queimada de aguardiente de hierbas:

Pon un punto de glamour en tu mesa

Muslo de gallo de grano asado con su jugo ligeramente acidulado y crema de garbanzos especiada: Combinación de sabores especiados sin perder de vista la navidad

Las 12 uvas de fin de año con sopa de mandarina y caramelo

efervescente y eucalipto: Por fin comernos las uvas sin jugarnos la vida

3º día

Merluza del pincho con su caldo corto, cachelos, guisantes tiernos y

nuestra tradicional ajada: Los sabores de siempre bien ejecutados

Solomillo en su jugo con patatas nuevas y ajos tiernos asados al tomillo:

El punto perfecto de las carnes de raza

Turrón: Como elaborar un turrón casero en 10 minutos con el que sorprenderemos a todos nuestros invitados

4º día

Ensalada tibia de bogavante: una forma fresca de comer marisco

Steak-tartar: un plato original y barato

Trufas de chocolate: un vicio no dejarás de tomarlas

DÍAS: 30 Noviembre, 1, 2, 3 de Diciembre

HORARIO: 20:00 a 22:00 h.

MATRICULA: 80 €

## **PREPARA ALGO RICO EN NAVIDAD**

IMPARTIDO POR:

D<sup>a</sup> Juana Portela Martínez

DIRIGIDO A:

Personas con conocimientos de cocina

OBJETIVO:

Enseñar a confeccionar recetas exquisitas para degustar en familia

PROGRAMA:

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

- . Solomillo al tuétano  
Bombones y adornos de Navidad
- . Vol au vent de marisco  
Polvorones de yema
- . Pechugas de pavo a la piña  
Tronco helado
- . Rape con langostinos  
Tarta de almendra al licor

DÍAS: lunes y martes 13, 14, 20, 21 de Diciembre

HORARIO: 18:00 a 20:00 h

MATRÍCULA:

60 EUROS

## **ESPECIAL NIÑOS – DICIEMBRE 10**

IMPARTIDO POR:

D<sup>a</sup> Juana Portela Martínez

DIRIGIDO A:

Niños con edades comprendidas entre 10 y 14 años

OBJETIVO:

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

PROGRAMA:

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

- . Pollo "Corn Flakes"  
Budincitos de chocolate y coco
- . Hamburguesa de pescado  
Rosquillas tipo donuts
- . Cazuela de verduras con crema de queso  
Besitos de coco
- . Un sol de pizza  
Erizos de pera

### **OPCIONES:**

1 - DÍAS: 27, 28, 29, 30 de diciembre

**MAÑANA:** 11:00 a 13:00 h

2 - DÍAS: 27, 28, 29, 30 de diciembre

**TARDE:** 18:00 a 20:00 h.

MATRÍCULA:

30 EUROS