

Cursos de Cociña

setembro-decembro 2014

afundacion.org



//Afundación

Programa Aula de Cociña

Centro Social Afundación
Policarpo Sanz, 26. Vigo

www.afundacion.org

Cociña básica

Iniciación

Equipo Portela ensinarache os coñecementos básicos para conseguires unha alimentación sinxela, equilibrada, e económica adaptada á vida actual.

Fetuccine

Crema de chocolate

Champiñóns reenchidos

Torta dos queixiños

Arroz con bonito

Cupcake de améndoa

Patacas asadas con salmón afumado

Pasteliños de limón

Os luns, do 6 ao 27 de outubro, das 20.00 ás 22.00 h

Matricula: 70 €

Coas mans na masa

Sen glute

Aprenderás a realizar deliciosos pratos sen glute con Marian Rodríguez.

Pizza sen glute con tomate, xamón e *mozzarella*

Paus de pan sen glute con sésamo

Empanada sen glute de atún e verduras

Brownie de chocolate sen glute con noces confeitadas

Quiche de masa quebrada sen glute con beicon e queixo de cabra

Carrot cake, ou pastel de cenoria, sen glute con crema de limón

Lasaña de pasta fresca con bechamel suave sen glute

Volcán de chocolate sen glute

Os martes, do 7 ao 28 de outubro, das 17.00 ás 19.00 h

Matricula: 70 €

Exquisiteces gourmet

Ocasiões especiais

Con Marian Rodríguez conseguirás comidas anovadoras e empratados espectaculares.

Ensalada Caprese con aceite de alfábega

Taco de tenreira galega con vieira á prancha e arroz de cogomelos ao Porto

Volován de crema de cogomelos, espárragos verdes e xamón ibérico

Fideuá de peixe sapo con mexillóns ao azafrán e cogomelos de tempada

Pastel de salmón ao forno con maionesa ao aneto

Follado de masa filo reenchido de berenxenas e año ás especias

Crêpes reenchidas de verduras braseadas e salsa suave de parmesano

Volcán de chocolates branco e negro

Os martes, do 7 ao 28 de outubro, das 20.00 ás 22.00 h

Matricula: 70 €

Innovando con calidade galega

Ingrediente de calidade

Marian Rodríguez ofrecerache apetitosos menús elaborados con produtos galegos.

Roliños crocantes de lacón con queixo Arzúa-Ulloa e pemento

Tallaríns con ameixas e mexillóns á mariñeira

Revolto de grelos, ourizo de mar e queixo San Simón

Empanada de follado de faceiras de tenreira galega e verduras

Arroz meloso de mariscos con xamón deshidratado

Filloas reenchidas de tetilla e crema de marmelo gratinadas ao forno

Empanadillas crocantes de choco da ría guisado na súa tinta

Torta ao forno de améndoa e queixo Cebreiro con tofe de crema de bagazo

Os mércores, do 8 ao 29 de outubro, das 17.00 ás 19.00 h

Matricula: 70 €

Sushi & Asian Food

Cociña asiática

Descubrirás como preparar sushi e outras especialidades da cociña asiática con Marian Rodríguez.

Nigiris de tortilla, xitake e atún fresco
Won-ton de porco e xenxibre
Maki de lagostinos crocantes con *panko*, cogombro e ovas
Arroz frixido *yakimesi* ao estilo xaponés
Maki tempurizado de atún e aguacate
Verduras e lagostinos salteados ao *curry verde thai*
Sopa de *miso* con algas
Uramaki cuberto de salmón, reenchido de queixo crema, manga e ceboliño

Os mércores, do 8 ao 29 de outubro, das 20.00 ás 22.00 h
Matricula: 70 €

Cociña delicatessen

O outono nos fogóns

Tomarás nota das saborosas receitas de estación de Marian Rodríguez.

Crema de cabaza e cenoria con piruleta de parmesano
Papillota de robaliza ao forno con porro e cabaciña
Corazóns de alcachofa en tempura reenchidos de queixo de cabra
Arroz cremoso de cogomelos, pasallás e cabaza
Crêpes reenchidas de bechamel de cogomelos variados
Tortaleta doce de chocolate e castañas
Ensalada de uvas con queixo e noces e touciño deshidratado
Faceiras guisadas con puré de pataca e cabaza e salsa de queixo afumado

Os martes, do 4 ao 25 de novembro, das 17.00 ás 19.00 h
Matricula: 70 €

Cooking Party

Convidados á mesa

Se vas celebrar algo, Marian Rodríguez darache a receita do éxito.

Aguacates reenchidos de salpicón de peixe sapo e lagostinos
Fideuá de cogomelos, ameixas e mexillóns
Croquetas de xitakes, lagostinos e xamón ibérico
Timbal de bacallau con escalivada e *coulis* de tomate
Suxi de atún tempurizado con maionesa de *wasabi*
Hamburguesa de boi entre láminas de pan de pistachos e *grana padano*
Arroz verde ao pesto e parmesano con lombo de pescada
Trufas de chocolate reenchidas de abelá cubertas de caramelo moído

Os martes, do 4 ao 25 de novembro, das 20.00 ás 22.00 h
Matricula: 70 €

Cociña de mercado

Con materia prima de calidade

Con Marian Rodríguez aproveitarás para creares exquisitas comidas con produtos frescos e de estación.

Ensalada de escarola, aguacate, granada e noces con queixo de cabra
Fideuá de peixe sapo e lagostinos
Ravioli de cabaciña con centro de presa ibérica con porro crocante
Filete de dourada reenchido de zamburiñas en salsa de pemento
Marmitako de bonito guisado con verduras de estación
Madalenas de cabaza con cobertura de chocolate e noces
Torrada lixeira de pan crocante con mexillóns frescos en escabeche
Quiche de espinacas e *ricotta* con touciño e cogomelos de tempada

Os mércores, do 5 ao 26 de novembro, das 17.00 ás 19.00 h
Matricula: 70 €

Moito máis que suxi Cociña asiática

Marian Rodríguez mostrarache como realizar os máis coñecidos roliños de suxi.

Roliño de cangrexo e manga con algas *wakame* crocantes e sésamo
Temakis de lagostinos *crunchy* e cogombro
Hosomaki de atún con ovas de salmón
Maki de cangrexo tempurizado con ovas, ceboliño e queixo crema
Spicy salmon roll ou roliño de salmón afumado picante
Temaki de polo *teriyaki*, xitakes e aguacate
Uramaki ou roliño con arroz por fóra de atún, aguacate e ceboliño
Roliño tempurizado de salmón fresco, manga e queixo de untar

Os mércores, do 5 ao 26 de novembro, das 20.00 ás 22.00 h
Matrícula: 70 €

Orixinalidade este Nadal Con delicias galegas

Marian Rodríguez axudarache a preparares xantares e ceas en Nadal con ingredientes galegos.

Empanada con masa de aceite e viño de congro con zamburiñas
Torta de améndoa versión 2.0 con chocolate negro
Vieiras gratinadas ao forno na súa concha con xamón ibérico
Pescada de pincho en salsa verde con dados de pataca confeitados
Pastel ao forno de grelos con lagostinos e caviar de ourizo de mar
Taco de faceira á prancha con arroz meloso de cogomelos e cigalas
Vasiños crocantes reenchidos de salpicón de peixe sapo
Filloas reenchidas de *mousse* de queixo de Cebreiro con tofe de bagazo

Os martes e mércores, do 9 ao 17 de decembro, das 17.00 ás 19.00 h
Matrícula: 70 €

Un pouco de imaxinación Cociña de Nadal

Se quedaches sen ideas, este Nadal recuperarás a creatividade con Marian Rodríguez.

Saquiños crocantes de marisco en pasta *brick*
Chulas de bacallau con coliflor con vinagreta de mel e ovas de salmón
Arroz meloso de mariscos con pescada ao vapor e salsa americana
Brownie confeitado de chocolate e turrón de améndoa
Volován reenchido de crema de cogomelos e ibérico deshidratado
Spaghetti nero di sepia con vieira e lagostinos
Faceira guisada ao viño con milfollas de verduras e xamón ibérico
Variado de turróns artesanais de chocolate branco e negro

Os martes e mércores, do 9 ao 17 de decembro, das 20.00 ás 22.00 h
Matrícula: 70 €

Cociña para rapaces e rapazas

Cociña para a rapazada

O Equipo Portela achegará o mundo da cociña aos rapaces e rapazas de 10 a 14 anos mentres se divirten.

Espinacas ao forno
Trufas de chocolate
Hamburguesas de queixo
Galletiñas doces
Peixes globo
Delicias de limón
Arroz á cubana
Pasteliños con cobertura azul

Os sábados, do 8 ao 29 de novembro, das 11.00 ás 13.00 h
Matrícula: 40 €

Merry Xmas & Happy New Year

Cociña para a rapazada

Este ano, o Equipo Portela axudará as mozas e mozos de 10 a 14 anos a decoraren os seus pratos con motivos de Nadal.

Tortaletas de Nadal
Decora a túa árbore
As botas de Noel
Turrón crocante de chocolate
Hamburguesas Santa Claus
Papá Noel con amorodos
Ensalada de ananás e mariscos
Flan de turrón

Os días 22, 23, 26 e 27 de decembro: quenda de mañá (das 11.00 ás 13.00 h) ou de tarde (das 18.00 ás 20.00 h)
Matrícula: 40 €

Melchor, Gaspar e Baltasar

Cociña para a rapazada

Co Equipo Portela, os rapaces e rapazas de 10 a 14 anos aprenderán a cociñar do xeito máis divertido.

Candeas de Reis
Mousse de turrón
Arroz Melchor, Gaspar e Baltasar
A rosca dos Magos
Milfollas festivo
As estrelas de Oriente
Pancake de Reis
Carbón branco para nenos bos

Os días 29 e 30 de decembro e 2 e 3 de xaneiro: quenda de mañá (das 11.00 ás 13.00 h) ou de tarde (das 18.00 ás 20.00 h)
Matrícula: 40 €

//Afundación

Centro Social Vigo
Policarpo Sanz, 26
986 120 078

Matrícula en servinova.com

