

Vyvážená strava – cesta ke zdraví

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ č.1

Kdy: sobota 22.září 2018

od 9 do 19 hod

Kde: Restaurace Klíček, Poděbrady

Průběh kurzu:

- **Ráno začínáme přípravou snídaní:** - několik druhů kaší a sníadaňová polévka. Kaše ochucujeme nasladko i naslano.
- **Dopoledne se věnujeme svačině:** např. jáhlové placičky a palačinky nasladko a naslano.
 - **Na oběd připravíme dvě teplá typová jídla:** např. pečené obilninovo-luštěninové karbanátky a zeleninovou omáčku.

Po krátké pauze, která je pro zájemce vyplněna přednáškou se věnujeme **přípravě dezertů**: např. nepečený rýžovo jahelný korpus, vločkový pečený korpus a něco na ně. Připravujeme také dezertní krémy.

Na večeri se nám vaří zdravé jídlo v „pomalém hrnci“ (velký pomocník pro vaření v moderní uspěchané době). K večeri také připravíme hustou zeleninovo-luštěninovou polévku a několik pomazánek.

V průběhu celého dne vše společně vaříme, dochucujeme a jíme. Mimo cenných praktických zkušeností zjistíte, že zdravé vaření není složité, je rychlé a levné a naučíte se skvěle dochucovat. V průběhu celého dne opakovaně mluvíme o zásadních principech zdravého vaření, používáme vhodné kombinace surovin a šetrně je upravujeme. Zaměřujeme se také na využívání přebytků z předchozích jídel.

Ke kurzu dostanete manuál se všemi recepty, včetně postupů.

Více zde: <http://www.coseji.cz/jednodenni-kurz-zdraveho-vareni/>

Cena kurzu 1.700,-

Přihlášky

na e-mailu info@restauraceklicek.cz nebo
osobně v Restauraci Klíček
www.restauraceklicek.cz

