



2024/2025

# CORSI DI CUCINA

## 7 OTTOBRE 2024 PIATTI VELOCI DI CUCINA SANA

4 piatti completi ed equilibrati da preparare per tutta la famiglia in meno di 30 minuti. Ogni piatto avrà una composizione del 20% di proteine, 40% di carboidrati, 30% di verdure e meno del 10% di grassi sani.

## 21 OTTOBRE 2024 CUCINA GRECA

Scoprite i piatti più amati della Grecia, come Kolokhitokefteredes, Ghemistà, tzatziki e Moussaka Vegana. Chiave vegana. Preparate serate indimenticabili con ingredienti di qualità per condividere con amici.

## 4 NOVEMBRE 2024 CUCINARE LE VERDURE

Imparate tutte le tecniche per lavorare le verdure e creare piatti gustosi e esteticamente accattivanti. Preparate 4 ricette salate.

## 2 DICEMBRE 2024 CUCINA SENZA GLUTINE

Imparate a preparare pane, torte e primi piatti senza glutine utilizzando farine come riso e mais. Scoprite regole importanti e trucchi per sostituire il glutine in cucina.

## 16 DICEMBRE 2024 PRODOTTI LIEVITATI

Imparate a preparare pane con lievito madre e focaccia ZOI con lievito misto.

## 27 GENNAIO 2025 CUCINA SALUTARE

Per imparare a mangiare sano e dimagrire. Preparate piatti gustosi, equilibrati e belli da vedere.

## 10 FEBBRAIO 2025 DOLCI DI ZOI

Preparate cheesecake, crostata vegana, sacher e torta di carote.

## 24 FEBBRAIO 2025 APERITIVO CON GLI AMICI

Preparate 6 elementi colorati per sorprendere gli ospiti, come hummus, muffin salati, coleslaw e altro.

## 3 MARZO 2025 CUCINA ASIATICA

Preparate sushi, ravioli cinesi, kimchi e curry thailandese.

## 31 MARZO 2025 PROTEINE VEGETALI

Come prepararle, Imparate a cucinare legumi, tofu, tempeh e seitan in 4 gustose alternative per una dieta sana.

# COSTO SINGOLO CORSO 80€

Tutti i corsi sono dimostrativi, ma **vi inviterò spesso ad aiutarmi o a provare** alcune tecniche.

I corsi **sono adatti a tutti i livelli.**

I corsi non sono correlati tra loro, ma partecipando a più tipi **si aumenterà notevolmente la capacità e la confidenza in cucina.** (Acquistando 2 corsi, **sconto del 10%**; 4 corsi o più, **sconto del 15%** - lo sconto non è cumulativo con lo sconto yoga).

Le dimostrazioni si tengono sempre **il lunedì sera dalle 20:00 alle 22:30.**

Ogni corso **si conclude con la degustazione** dei prodotti preparati.

All'inizio di ogni corso viene **offerto un aperitivo di benvenuto** con prosecco o kombucha, acqua durante e dopo il corso e un calice di vino durante la degustazione finale.

Ogni partecipante **riceverà una dispensa dettagliata** con gli ingredienti e il procedimento.

Lo chef Michal sarà **sempre disponibile per assistervi via WhatsApp** dopo il corso per eventuali dubbi o domande sulle ricette preparate.



Ristorante Vegano e Vegetariano

Tel. 02 8494 5105

[www.zoirestaurant.it](http://www.zoirestaurant.it)

Via G. Mattei 82 - Arese (MI)

