



www.pecurosmarino.it

Alla scoperta  
della cucina Naturale  
vegetariana e vegan



GAS PROVA

## IL G.A.S. PROVA ORGANIZZA

### Tre serate

per scoprire una Cucina in armonia con la Natura, attenta alla salute e sempre alla ricerca del gusto  
(regola delle "3S" - Stagionalità, Salute, Sapore).

Saremo ospitati dall'agriturismo "La Borina" a San Bonifacio nelle sere

17 marzo 2015

31 marzo 2015

7 aprile 2015

Le serate sono tutte di martedì, dalle 18.30 alle 21.00, poi si cena insieme. Termine alle ore 22.00.

### Programma

17 marzo 2015 menù gf escluso il dolce

- Crema di broccoli speziata
- PIATTO UNICO
  - Timballini di grano saraceno, cicerchie e funghi in foglia di verza
  - cavolfiore alla senape
  - salsa "gado gado"
- crepes di grano saraceno con composte di frutta

31 marzo 2015 menù interamente gf

- carpaccio di finocchi all'arancia
- PIATTO UNICO
  - quinoa piccante in dadolata di verdure
  - polpettine di lenticchie e tofu al curry
  - salsa delicata al prezzemol o da yogurt di soia
- Pere sciropate con mousse al cioccolato

7 aprile 2015 menù gf escluso il dolce

- Insalata capricciosa con salsa di anacardi
- PIATTO UNICO
  - riso integrale con erbe selvatiche, noci e zenzero
  - flan di legumi misti e patate (con sapori del flan di azuki)
  - erbe e spinaci spadellati
  - salsa agli asparagi
- torta all'arancia con glassa alle mandorle

gf=gluten free



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

Alla scoperta  
della cucina Naturale  
vegetariana e vegan



GAS PROVA

**OBIETTIVI DEL CORSO:**

- Imparare a cucinare vegetariano e vegan, a combinare gli alimenti, a mescolare gli aromi scoprendo le proprietà del cibo;
- Preparare legumi, cereali e verdure in modo semplice e gustoso;
- Pasticceria naturale: come preparare dolcezze golose e sane.

**A CHI E' RIVOLTO:**

- a chi desidera conoscere da vicino la varietà del mondo vegetale e imparare nuove ricette
- a chi vuole imparare a prendersi cura di se stesso anche con l'alimentazione
- a coloro che si avvicinano per la prima volta all'alimentazione vegetariana e vegan e vogliono approfondire le loro conoscenze