



vacanza studio a

MARINA DI MASSA

RICETTE CORSI DI CUCINA dal 2 al 15 giugno

2 giugno dalle 14:30 alle 16:30

- Zuppa di verdure e fiocchi d'orzo
- Riso con cipolla e rucola
- Insalata di pasta
- Fagioli dall'occhio con prezzemolo
- Zucchine grigliate
- Insalata mista

3 giugno dalle 14:30 alle 16:30

- Barchette di zucchine ripiene di insalata russa vegana
- Insalata con crostini e sgombro
- Kanten di frutta

4 giugno dalle 14:30 alle 16:30

- Tartine con tahina e alici marinate
- Fiori di zucca gratinati
- Crema di cus-cus al limone

5 giugno dalle 14:30 alle 16:30

- Ravioli ripieni di verdure e mandorle al profumo di basilico
- Insalatona ricca con maionese vegana

6 giugno dalle 14:30 alle 16:30

- Scarpaccia di zucchine
- Biscotti di pasta frolla

7 giugno dalle 18:00 alle 19:30

- Seitan gratinato al forno
- Budino al mirtillo

9 giugno dalle 17:00 alle 19:30

- Zuppa con cus-cus
- Orzo al pesto
- Insalata di miglio con mandorle
- Scaloppine di seitan al limone
- Bieta con capperi
- Carote e mele al limone

10 giugno dalle 18:00 alle 19:30

- Hummus di piselli
- Baci di dama

11 giugno dalle 18:00 alle 19:30

- Insalata di riso di pesce
- Pesce locale brasato alle erbe

12 giugno dalle 14:30 alle 16:30

- Zucchine ripiene di riso, capperi e maggiorana
- Torta al cioccolato

13 giugno dalle 14:30 alle 16:30

- Gnocchi al ragù di seitan
- Verdure in gelatina

14 giugno dalle 14:30 alle 16:30

- Laboratorio di panificazione