

Matlagningskurser online sommaren 2022

Lär dig nya moderna maträtter med mer växtbaserat och enkla tekniker för smaksäkerhet och textur!

Många vill ha mer kunskaper om vegetarisk matlagning och att få grundtekniker att bland annat balansera smakerna i maträtten bättre. Nu har vi återigen fått fler förfrågningar om online-kurser och därför erbjuder vi nu nya kursdatum.

Kurserna hålls via Zoom och Cecilia som är kursledare guidar dig i varje moment. Cecilia Walton är kock och kostrådgivare med inriktning på hållbar mat. Recepten är på 4 portioner, så middagen blir klar i lagom tid till att det är dags att äta.

En 1-timmeskurs 295 kr. Vid köp av 3 kurser: 795 kr för alla 3.

2,5 timmeskurs 495 kr med teori+ praktik.

Boka din plats genom att mejla kontakt@kreativakok.se

→ **För kurser vecka 32:** Senast söndag 7 augusti skickas inköpslista och all annan information du behöver inför kursen eller kurserna om du väljer att gå flera tillfällen.

Tisdag 9 aug kl 17.30-18.30 Smak och textur. Lär dig om hur smaker och textur förändras genom olika tillagningssätt. Vi tillagar en fiskrätt, men har stort fokus på hur lök förändras beroende på tillagning. Vi använder lök i nästan all matlagning och den påverkar hur den totala smakupplevelsen blir.

Denna kurs riktar sig till mer ovana till medelgoda matlagare, som är intresserade av att förstå mer av balansering av smaker och hur texturen påverkar maträtten.

Onsdag 10 aug kl 17.30-18.30 Vegetarisk ugnsrätt allt-i-ett. Lär dig mer om vegetarisk matlagning och vad som är viktigt att tänka på rent näringsmässigt då vegetabilier generellt sätt innehåller färre kalorier.

Denna kurs riktar sig till ovana till medelgoda matlagare, som vill få nya idéer, mer näringsmässiga kunskaper och tekniker för vegetarisk matlagning.

Torsdag 11 aug kl 17.30-18.30 50/50 växtbaserat och animaliskt protein. Få det bästa av två världar genom att kombinera proteinkällor. Vegetabilier har många goda smaker och tillsammans med animaliskt protein får vi lättare till umamin i maträtterna. Detta är ett bra sätt för att minska köttätandet utan att ta bort det helt. Både för plånboken, hälsan och miljön. Och inte minst smaken!

Vi kommer att laga en maträtt där vi kombinerar växtbaserat protein och animaliskt protein (kyckling) med stort fokus på vegetabilier som tillbehör.

Kursen riktar sig till relativt ovana till goda matlagare, som vill lära sig mer om att ställa om sitt proteinintag till mer vegetabilier. Det kan även vara ett sätt att få barn att äta mer grönsaker.

Söndag 21 augusti kl 16.30-19.00 Kom i gång med höstens middagar. Få en inspirerande start på hösten och gå denna intensivkurs som handlar om smarta trix i din vardagsmatlagning för goda, hälsosamma och hållbara både miljömässigt och ekonomiskt med höjda matpriser.

Vi kommer först ha en teoretisk genomgång på handfasta tips på hur du bygger upp vardagsmatsedeln på ett smidigt sätt. Därefter kommer vi att laga två olika goda, smarta och hälsosamma maträtter, som du sedan kan variera i din egen matlagning. **Denna kurs ligger på 495 kr och ingår inte i köp fler kurser till rabatterat pris.**

För att vi ska kunna köra kurserna krävs minst 10 deltagare per tillfälle! Återbetalning sker omgående vid inställd kurs. Kursen betalas via swish i förskott efter att vi skickat faktura via mejl.

kontakt@kreativakok.se

070-684 16 65

Kreativakok.se

Facebook: <https://www.facebook.com/Kreativakok>