LO CHEF RICCARDO COMINARDI

in collaborazione con
la dott.ssa Emanuela Russo - dietista Zone Consultant

presenta

FOOD FOR FUN - L'HEALTHY FOOD FORMATO GOURMET

CORSI DI CUCINA IN ZONA 2014

Lo Chef: *"Preparare piatti gourmet rispettando i canoni della dieta Zona: questo è il mio nuovo obbiettivo in cucina. Un'idea nata sulla scia del bisogno sempre più vivo di abbinare gusto e salute. La Zona rappresenta a mio avviso un ottimo compromesso per ottenere dall'alimentazione energia e benessere, ma anche preservare la linea, senza rinunciare ai piaceri della buona tavola"*.

Partono così i corsi di cucina in Zona per l'anno 2014: durante gli incontri verranno realizzate ricette di nuova concezione, perfettamente bilanciate e di facile esecuzione, un approccio nuovo che permetterà anche alle persone meno abili in cucina di dilettarsi ai fornelli senza incontrare troppe difficoltà e con ottimi risultati per il palato e per la linea!

Di seguito le date ed i temi dei corsi "in Zona" in programma per i mesi di febbraio e marzo:

CUCINA CREATIVA - "ZONA FOOD DESIGN"
DATE: MARTEDÌ 18 e 25 FEBBRAIO, 4 e 11 MARZO
ORARIO: DALLE 19,00 ALLE 22,30
COSTO: 4 LEZIONI € 200 / SINGOLA LEZIONE € 60
A partire dal 18 febbraio, e per quattro martedì consecutivi, lo chef guiderà gli aspiranti cuochi alla scoperta della cucina d'autore: un corso per i più esigenti e curiosi, che insegnerà a creare piatti salutari in Zona, ma non solo. *"Le ricette diventano quadri. Colori, consistenze e presentazioni innovative per gustare il cibo anche con gli occhi. E stupire"* questa la promessa dello Chef.

CUCINA VEGETARIANA IN ZONA
DATE: GIOVEDI' 20-27 FEBBRAIO e 6 MARZO, MERCOLEDI' 12 MARZO
ORARIO: DALLE 19,00 ALLE 22,30
COSTO: 4 LEZIONI € 200 / SINGOLA LEZIONE € 60
La cucina vegetariana, protagonista di questo corso che si articolerà in 4 puntate, viene rivista e calibrata secondo i canoni della dieta a Zona. Verdura e frutta, proteine vegetali e grassi buoni gli attori principali dei piatti che verranno realizzati: finger food, antipasti, primi e secondi, dessert, piccoli brunch da preparare per gli amici, e buffet per ogni ricorrenza.
.

CUCINA IN ZONA PER I BAMBINI
DATE: MARTEDÌ 18 e 25 MARZO
ORARIO: DALLE 19,00 ALLE 22,30
COSTO: € 110 (2 LEZIONI)
Il corso, che partirà il 20 febbraio e durerà 2 lezioni, aiuterà mamme e papà ad apprendere l'arte di cucinare piatti golosi (ma anche salutari!) per la felicità dei propri bimbi: prima colazione, pranzo, merenda e cena. Colori e sapori mixati insieme quasi come fosse un gioco per dare libero spazio alla fantasia e raccogliere sorrisi, sempre con un occhio attento verso la salute.

NON LA SOLITA PASQUA
DATE: GIOVEDÌ 20 e 27 MARZO
ORARIO: DALLE 19,00 ALLE 22,30
COSTO: € 110 (2 LEZIONI)
Due appuntamenti per celebrare a tavola le feste pasquali con gusto, senza pesare sulla linea.
Lo chef fornirà due proposte menù originali: i piatti della tradizione saranno infatti rivisitati in una chiave nuova e sfiziosa, senza però discostarsi troppo nella scelta degli ingredienti. Tutti a tavola senza rinunce dunque, per festeggiare questa ricorrenza con gusto ed equilibrio.

SEDE CORSI: Fossati Interni, Via Cavallotti n. 10 - 20900 Monza MB

PER INFO E PRENOTAZIONI:

cell.: 347/8004403
e-mail: corsifoodforfun@gmail.com
lo Chef: www.riccardocominardi.com

in collaborazione con:

FOSSATI INTERNI
design e stile dal 1903

VALCUCINE MONZA