

Curso de Cozinha

A Cozinha Italiana na Dieta Mediterrânica

Duração: 16 horas (4 sessões)

Sessão 1

(4 Horas)

Introdução ao Tema e Apresentação do Programa

Chefe Duarte Martins

A Dieta Mediterrânica e os seus benefícios

Nutricionista Mónica Faria

Os Antipastos, as Ervas aromáticas, Os Queijos Italianos e alguma Charcutaria

Apresentação em sala das Receitas a Confeccionar

Confeção: (Bruschetas variadas, Salada Caprese, Molho Pesto, Beringelas á Parmeggiana, Cogumelos recheados, Polenta de Tomate seco, Mexilhão Salteado com Tomate e Alcaparras)

Sessão 2

(4 Horas)

As Pastas Frescas, seus Molhos e Guarnições

Apresentação em sala das Receitas a Confeccionar

Receitas: (A Lasagna á bolonhesa, Canelones de Requeijão e Espinafres, Raviolis de Cogumelos, Tagliatelli de Mariscos, Penne á Putanesca, Molho de Tomate, Bonhesa e Molho Béchamél)

Sessão 3

(4 Horas)

O Risotto, Caldos e Saladas

Apresentação em sala das Receitas a Confeccionar

Confeção: (Risotto de Camarão com perfume de Gengibre, Risotto de 3 Cogumelos, Risotto de Espargos, Caldo de Camarão, caldo de Cogumelos, Caldo de Legumes. Rucula com Tomate Confitado, Salada Toscana)

Sessão 4

(4 Horas)

Pizzas, a sua Massa e seus Molhos

Apresentação em sala das Receitas a Confeccionar

Confeção: (Massa fresca para pizza, molho de Tomate, Guarnições e seus Cortes. Pizza Vegetariana, Pizza de Camarão com Ananás, Pizza 4 Queijos, Pizza Calzone)