

**Sinergia, associazione di volontariato e solidarietà con il Mondo
in collaborazione con Sinergas, gruppo di acquisto solidale
e con la gastronomia bio Contadini & Cucinieri di Bussolengo**

Laboratorio di cucina vegan

**Quattro serate per conoscere la cucina vegan,
scoprire quanto sia varia, salutare e ricca di gusto.**

Cosa prepareremo:

1° serata 16 aprile

- Crostini con paté di olive e tofu
- Quadrotti di polenta con cipolla
- Spaghetti di Kamut alla carbonara
- Brasato di seitan
- Carote saltate con zenzero
- Piselli con funghi e porri
- Strudel di pasta sfoglia con mele e frutta secca

2° serata 23 aprile

- Carote e zucchine marinate
- Crostini con paté di peperoni
- Cous cous di verdure al curry
- Tofu marinato spadellato
- Insalata di melanzane
- Palline di biscotti secchi al cacao

3° serata 7 maggio

- Farinata con verdure
- Bruschetta con crema di fagioli cannellini
- Tortellini tofu e spinaci
- Pasticcio di patate e melanzane
- Insalata mista con germogli e semi
- Delizia al cacao

4° serata 14 maggio

- Verdure grigliate con hummus
- Tabulé libanese (grano spezzato con pomodorini e menta)
- Torta salata di scarola
- Torta salata di patate
- Coppette di crema pasticceria

**Le serate avranno inizio alle 19,30
presso la gastronomia bio Contadini & Cucinieri
di Bussolengo in via Marmolada, 52 e durernno circa tre ore.**

Alla fine mangeremo insieme i piatti preparati.

Lo scopo del laboratorio è quello di dare informazioni di base sulla cucina vegan e di sostenere Sinergia attraverso una libera donazione dei partecipanti.

Costo a serata: 10 euro. E' possibile iscriversi ad una o a più serate.

Per adesioni o informazioni: info@sinergas.org - 3497460890