

**ZEN AL VOLTANT DE LA TAULA**  
**Taller de cuina: temporada d'estiu**

El retir comença el 20 de juny de 2025  
Finalitza el 24 de juny de 2025  
Al Centre Zen Borisa, Espanya

Farem 3 classes de cuina  
Matí de 9.30h a 12.30h, classe  
Tarda, ioga i senderisme (opcional)  
Pràctica zen al matí i al vespre (opcional)

**HORARI:**

**DIVENDRES 20 DE JUNY (ARRIBADA)**

17.30h Sopar  
19.00h Pràctica de la tarda

**DISSABTE 21 DE JUNY**

6.30h Pràctica del matí (opcional)  
8.30h Esmorzar  
9.30h-12.30h Classe  
13.00h Dinar  
15.30h Yoga (opcional)  
17.30h Dinar  
19.00h Pràctica de la tarda (opcional)

**Receptes:**

- Rotllet de primavera vegà amb bolets
- Boles de tofu amb llet de coco groga
- Amanida asiàtica de papaia
- Sopa de pastanaga

**DIUMENGE 22 DE JUNY**

6.30h Pràctica del matí (opcional)  
8.30h Esmorzar  
9.30h-12.30h Classe  
13.00h Dinar  
15.30h Excursió (opcional)  
17.30h Dinar  
19.00h Pràctica de la tarda (opcional)

**Receptes:**

- Barques d'escarola farcides de feta de macadàmia

- Amanida Ziizika: amb cogombre i iogurt d'anacard
- Faves a la grega
- Schnitzel de tofu

### **DILLUNS 23 DE JUNY**

- 6.30h Pràctica del matí (opcional)
- 8.30h Esmorzar
- 9.30h-12.30h Classe
- 13.00h Dinar
- 15.30h Yoga (opcional)
- 17.30h Dinar
- 19.00h Pràctica de la tarda (opcional)

### **Receptes:**

- Coixins de remolatxa farcits de pate d'ametlla
- Amanida de Tabulé amb quinoa i verdures de fulla verda
- Pa de focaccia
- Xampinyons a la brasa
- Cigrons amb salsa de tomàquet

### **DIMARTS 24 DE JUNY**

- 6.30h Pràctica del matí (opcional)
- 8.30h Esmorzar
- 9.30h Resum i Comiat