

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 13.00h, classe
Tarda, ioga i senderisme (opcional)
Pràctica zen al matí i al vespre (opcional)

HORARI:

DIVENDRES 20 DE JUNY (ARRIBADA)

17.30h Sopar
18.00h Xerrada a la cuina
19.00h Pràctica de la tarda

DISSABTE 21 DE JUNY

6.30h Pràctica del matí (opcional)
8.30h Esmorzar
9.30h-13.00h Classe
13.00h Dinar
16.30h Yoga / Excursió (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-13.00h Classe
13.00h Dinar
16.30h Yoga / 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-13.00h Classe
- 13.00h Dinar
- 16.30h Yoga / Excursió (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 Xerrada