



GRØNN GOURMET: kokekurs

Kokekurs for menn

- Grunnkurs i matlaging og økologisk nytelse
- Rask og kjempegod mat til hverdags
- Lær de grunnleggende teknikker
- Dyrk din gourmetsans
- Lag mat som gjør deg opplagt

Dette er et praktisk kurs, flott for nybegynnere eller ny vinkling for de om allerede kan en del. Hver kurskveld blir dere servert noe enkelt og godt først. Vi går gjennom oppskriftene, så deler vi i grupper og lager mat sammen. Vi bruker de beste råverene - økologiske kjøtt, fisk, ris, bønner, korn og grønnsaker for å lage den beste maten. Maten skal smake godt, og den skal gjøre godt.

KURSLEDERE:

Chanette Roihjert og Liv Nyquist. Vi er opplært hos kokken Bente Westergaard, Grønn Gourmet. Begge har vi en stor interesse for mat og er glade i økologisk nytelse!

Bring med et forkle, din favoritt kniv, innesko og godt humør, og gjør deg klar for å erobre kjøkkenet! Vi vet jo at veien til kvinnens hjerte er kort når mannen svinger opp med god mat!

Tid: 5 Onsdager kl.16 – 20: 3. og 17.sept, 8, 15 og 29.oktober.

Sted: Smia på NaKuHel senteret, Semsveien 168, Asker.

Pris: 1.850.- inkl. råvarer og kurshefte. 850kr. ved påmelding

Påmelding: Chanette Roihjert: 97 67 27 09, roihjert@online.no