

La Caja Cocina

Aula de Cocina de la Obra Social
de La Caja de Canarias

febrero-abril 2012



ObraSOCIAL
La Caja de CANARIAS

Los arroces

Imparte: Juan Manuel Pazos Cabaleiro

Programa: Dirigido por nuestro maestro arrocero de cabecera.

- Arroz con conejo y pimientos rojos
- Arroz salvaje con pasas y piña
- Arroz tricolor
- Arroz sushi para nori makis
- El arroz del señorito
- Arroz con leche
- Arroz caldoso de pescado y mariscos
- Arroz con costra

Fechas: Lunes 20 y 27 de Febrero y 5 y 12 de Marzo

Horario: De 17:00 a 19:00 horas • **Matrícula:** 95 euros



Iniciación a la cocina I

Imparte: Juan Carlos Quintana

Programa: Dirigido a personas con un nivel de cocina básico y que desean ampliar su repertorio.

- Lomitos de merluza en papillote
- Papas a la importancia
- Albóndigas en salsa de vino tinto
- Arroz caldoso con verduras y carne
- Champiñones rellenos y gratinados
- Sopa de pollo con fideos
- Estofado de lentejas con chorizo
- Peras al vino tinto

Fechas: Martes 28 de Febrero y 6, 13, y 20 de Marzo

Horario: De 17:00 a 19:00 horas • **Matrícula:** 90 euros



Cocina natural y energética con proteínas vegetales

Imparte: Elena Martínez Fandiño
Restauradora y Técnica en Dietética y Nutrición.

Programa: A través del uso de productos naturales en la comida de cada día se puede generar energía y vitalidad. Además de la elaboración de seitán casero, en este curso se harán los siguientes platos:

- Crema de Zanahoria a la naranja
- Seitán con Tofu al sésamo tostado
- Crujientes de semillas
- Hojaldre de queso con manzana
- Hamburguesas de mijo y pasas con alcaparras
- Pastelitos de boniato con tofu
- Quiche de champiñones y anacardos
- Crema de calabacín con almendra y miso

Fechas: Miércoles, 22 y 29 de Febrero y 7 y 14 de Marzo

Horario: De 17:00 a 19:00 horas · **Matrícula:** 90 euros



África en los fogones: Marruecos

Imparte: Saida Elkinani

Programa: Desde la campaña de Educación al Desarrollo “África en los fogones” de la Fundación Habitáfrica, les invitamos a conocer la gastronomía africana, profundizando en este caso en la marroquí.

- Tajine con ciruelas y almendras
- Galletas de orégano
- Briuates de pollo y almendras fritas
- Harira Fassia
- Pastela de ave
- Pastelito de papa relleno de carne
- Dchicha (sopa de sémola)
- Pechugas pintadas

Fechas: Jueves 23 de Febrero y 1, 8, y 15 de Marzo

Horario: De 17:00 a 19:00 horas · **Matrícula:** 90 euros



Iniciación a la cocina para niños y niñas

Imparte: Manuel Ramos Lara

Programa: Dirigido a todos los niños/as a partir de 10 años que quieran empezar a familiarizarse con los elementos de una cocina y aprender algunas recetas, sanas y sencillas.

- Calamares en salsa
- Ensalada de salmón ahumado
- Croquetas de jamón
- Pollo asado con su guarnición
- Crema de verduras
- Galletas de almendras
- Rissoto de setas y gambas
- Tarta de turrón almendrado

Fechas: Sábados, 25 de Febrero y 3, 10 y 17 de Marzo

Horario: De 11.00 a 13.00 horas • **Matrícula:** 75 euros



La Cocina de Roberto Torres

Imparte: Roberto Torres

Chef del restaurante Ellemore-La Butaca

Programa: Cocina de la mano de uno de los grandes chef canarios, y que debe parte de su formación a su paso por el Bulli.

- Carpaccio de gambas “Las Canteras”
- Milhojas de berros y mozzarella con crujiente de parmesano
- Rollito de pavo relleno de higos y papas arrugadas al estilo parisian
- Tulipa de jamón ibérico con relleno de pollo al fungi
- Lomito de vieja en mojo rojo de membrillo y espuma de tuno
- Croquetas de champiñones con corazón de queso roquefort
- Cebiche a la galanga de cerdo con reducción de amareto
- Bacalao con salsa de papas, jamón y alioli de chocolate

Fechas: Lunes 19 y 26 de Marzo y 9 y 16 de Abril

Horario: De 17:00 a 19:00 horas • **Matrícula:** 95 euros



Iniciación a la cocina II

Imparte: Juan Carlos Quintana

Programa: Dirigido a personas con un nivel de cocina básico y que desean ampliar su recetario.

- Garbanzada de bacalao
- Lasaña boloñesa
- Patatas a la riojana
- Tostas de verduras gratinadas con salsa mornay
- Tortitas de plátanos con couli de frutos rojos
- Moros y cristianos
- Estofado de ternera
- Salteado de atún especiado

Fechas: Martes 27 de Marzo y 10, 17 y 24 de Abril

Horario: De 17:00 a 19:00 horas · **Matrícula:** 90 euros



Thomas Algo?

Imparte: Thomas Leeb

Chef propietario del restaurante “Thomas Algo?”

Programa: El prestigioso chef austriaco vuelve a La Caja Cocina para seguir descubriéndonos sus creaciones.

- Corneto de atún, wasabi y sésamo
- Secreto ibérico con frambuesas
- Ternera lechal con cítricos
- Sopita cremosa de hongos, papas y mejorana con aire de leche
- Blinis de trigo con salmón ahumado, mascarpone y matices refrescantes
- Langostinos en polvo de su caparazón bombón de aguacate y suspiros de tomate
- Leche frita de plátano, roca de gofio y helado de ron añejo
- Sinfonía de melón y piña, matices de albahaca y queso helado

Fechas: Miércoles 21 y 28 de Marzo y 11 y 18 de Abril

Horario: De 17:00 a 19:00 horas · **Matrícula:** 95 euros



El Hojaldre

Imparte: Juan Caballero Santana
Instructor de cocina de Hoteles Escuela de Canarias

Programa: Curso de Cocina con el hojaldre como protagonista.

- Palmeras mixtas de hojaldre y hojaldre de chocolate
- Hojaldre rápido de cacao
- Napolitanas de masa fermentada hojaldrada con crema de turrón
- Ensaimadas hojaldradas
- Cruasanes de hojaldre de crema de almendras
- Trenza hojaldrada de chocolate
- Tarta hojaldrada caliente con relleno de arroz con leche
- Vol-aux-vent cuadrados

Fechas: Jueves 22 y 29 de Marzo y 12 y 19 de Abril

Horario: De 17.00 a 19.00 horas

Matrícula: 85 euros



Cocina para niños y niñas

Imparte: Manuel Ramos Lara

Programa: Dirigido a todos los niños/as a partir de 10 años que quieran empezar a familiarizarse con los elementos de una cocina y aprender algunas ricas, sanas y sencillas recetas.

- Guiso de ternera
- Ensalada tropical con pollo
- Sopa de marisco
- Merluza en salsa verde
- Lasaña boloñesa
- Bizcocho de nueces y chocolate
- Paella
- Trufas de chocolate y nata

Fechas: Sábados, 24 y 31 de Marzo y 14 y 21 de Abril.

Horario: De 11.00 a 13.00 horas • **Matrícula:** 75 euros



Información para la matriculación

La inscripción de los cursos del Programa **La Caja Cocina** se realizará on line a través de la página web de la **Obra Social de La Caja de Canarias** (www.lacajadecanarias.es/obs) y en la taquilla de **CICCA** (Alameda de Colón, 1 de Las Palmas de G.C.) de lunes a viernes de 10.00 a 13.00 y de 18:00 a 20:00 horas.

Por su seguridad, no se admitirán en los cursos niños/as con una estatura inferior a 120 cms. Los cursos se estructuran en cuatro clases de dos horas.

La Obra Social de La Caja de Canarias se reserva el derecho de suspender el curso o modificar las fechas y horarios indicados, dependiendo del número de alumnas/os matriculados, en cuyo caso se comunicará la forma de devolución del importe abonado. La devolución del importe que corresponda se realizará por los medios que en cada momento establezca **La Obra Social de La Caja de Canarias**.



Más información en
www.lacajadecanarias.es/obs

Aula de Cocina de la Obra Social de La Caja de Canarias:
C/ Terrero, 9 (junto al CICCA)
Las Palmas de Gran Canaria 35002

Tfno. **928 36 86 87**
Email: obra.social@lacajadecanarias.es

La Caja Cocina

Aula de Cocina de la Obra Social
de La Caja de Canarias



ObraSOCIAL
La Caja de CANARIAS