



## **kookworkshops waar gezond én lekker hand in hand gaan**

### **“To quiche or not to quiche?”**

Maandag 4 oktober van 18.30h - 21.30h  
Donderdag 14 oktober van 11.00h - 14.00h

In deze workshop gaan we ons deze vraag zelfs niet stellen...we gaan het gewoon doen met z'n allen!

Vele jaren geleden kwam de “quiche Lorraine” onze contreien binnenwaaien vanuit Frankrijk. Het originele recept bevat veel eieren, room, spekjes en slechts wat luttele stukjes prei... ondertussen heeft de quiche een ware metamorfose ondergaan en is uitgegroeid tot een groentetaart met een onuitputtelijk aantal mogelijkheden en variaties.

Lunch, avondmaal, brunch of buffet...een quiche doet het altijd, zelfs als voorafje of borrelhapje.

Groenten, vlees, vis, kruiden, kaas..... met of zonder korst...vegetarisch... voor een quiche zijn de mogelijkheden onbeperkt. Het vraagt niet veel voorbereiding, de oven doet de rest en het is makkelijk vooraf te bereiden. Maak hem samen met de (klein)kinderen en laat ze zelf bepalen wat erin gaat, dat maakt hem nog zo lekker!

Redenen genoeg om nu en dan eens een quiche op tafel te toveren.

#### **Wat maken jullie klaar?**

Jullie gaan zelf aan de slag met de quiches waarbij groenten en kruiden de hoofdrol spelen.

Jullie maken quiches met korst en zonder korst, een vegetarische variant en je maakt ze licht verteerbaar door te werken met zachte kazen en plantaardige room. Met de beschikbare ingrediënten mogen jullie je eigen creativiteit ook aan het werk zetten.

Afhankelijk van de grootte van de groep worden er 3 tot 4 verschillende quiches bereid. Na het bereiden wordt er geproefd en gesmuld!

## **Wat krijg je van Culiza?**

- De gedetailleerde **recepten** van alle quiches.
- Heel veel tips en inspiratie om **varianties** te maken op deze recepten.
- Alles wat klaargemaakt wordt tijdens de workshop en niet verorberd werd mag meegenomen worden naar huis; zorg dus dat jullie een aantal afsluitbare bakjes of potjes meebrengen.

## **Wat breng je mee?**

- Schort, aardappelmesje, snijplankje.
- Schrift of notablok om eventueel iets extra te noteren.
- Een paar afsluitbare bakjes.

## **Data:**

- Maandag 4 oktober van 18.30h - 21.30h
- Donderdag 14 oktober van 11.00h - 14.00h

## **Waar:**

- Groenten & Fruit Bij Andries – Kiezelstraat 1 – 9968 Bassevelde

## **Tijd:**

- Ontvangst vanaf 18.15h – aanvang: 18.30h – einde voorzien rond 21.30h
- Ontvangst vanaf 10.45h – aanvang: 11.00h – einde voorzien rond 14.00h

**Prijs:** 35€ per kookworkshop inclusief proeven, recepten en tips

**Inschrijven:** via het contactformulier op de site [www.culiza.nl](http://www.culiza.nl) of via [isabel@culiza.nl](mailto:isabel@culiza.nl). Vermeld duidelijk uw naam, adres, telefoonnummer en de datum van de kookworkshop die u wenst te volgen.

Na inschrijving ontvangt u een factuur. Uw betaling geldt als definitieve bevestiging van inschrijving. Annuleringen komen niet in aanmerking voor terugbetaling.

**Heeft u nog vragen?** Bel gerust Isabel: +31 6 833 44 692 of [isabel@culiza.nl](mailto:isabel@culiza.nl)

