



kookworkshops waar gezond én lekker hand in hand gaan

"*Asparagus officinalis*; het witte goud"



Dinsdag 24 mei van 11.00h tot 14.00h

Dinsdag 24 mei van 18.30h tot 21.30h

De *asparagus officinalis* of gewoonweg "de asperge" komt terug als een ware goudschat van onder de grond en zal menig bekoren om gedurende die paar weken dat ze beschikbaar zijn ermee aan de slag te gaan.

Omwille van hun gezondheidseffecten kweekten de oude Egyptenaren reeds deze plant: vol van vitamines en mineralen, rijk aan vezels, bestaat voor 92% uit water, is zuiverend en tevens caloriearm... redenen genoeg om met deze delicatessie aan de slag te gaan in deze workshop.

Hoewel een heerlijke velouté van asperges en een bereiding à la Flamande niet te versmaden zijn gaan we in deze workshop een andere tour op.

Wat maken jullie klaar?

- De zilte smaak van lamsoor en/of zeekraal, twee zeegroenten die ook relatief kort beschikbaar zijn, worden gecombineerd met asperges.
- Een crumble op basis van noten én een Italiaanse crumble zijn twee andere "jasjes" waarmee je de asperges kunt ommantelen.
- Een lekkere quiche met asperges waar jullie een eigen creatie mogen op loslaten.

We werken in groepen van maximum 12 deelnemers. Indien er veel aanvragen zijn voor de avondsessie worden er nieuwe data ingepland.

Wat krijg je van Culiza?

- De gedetailleerde **recepten** van alle bereidingen.
- Heel veel tips en inspiratie om **varianties** te maken op deze recepten.
- Alles wat klaargemaakt wordt tijdens de workshop wordt uiteraard door jullie verorberd, vergezeld van een lekker wijntje.

Wat breng je mee?

- Schort, aardappelmesje, dunschiller! en snijplankje.
- Schrift of notablok om eventueel iets extra te noteren.

Data:

- Dinsdag 24 mei van 11.00h tot 14.00h
- Dinsdag 24 mei van 18.30h tot 21.30h

Waar:

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

Tijd:

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

Prijs: 42€ per kookworkshop inclusief proeven, recepten, tips en wijntje.

Inschrijven: via het contactformulier op de site www.culiza.nl of via isabel@culiza.nl. Vermeld duidelijk uw naam, adres, telefoonnummer en de datum van de kookworkshop die u wenst te volgen. Wil je samen met een aantal vrienden(innen) de workshop volgen; schrijf dan gezamenlijk in via 1 mail.

Na inschrijving ontvangt u een factuur. Uw betaling geldt als definitieve bevestiging van inschrijving. Annuleringen op minder dan 2 dagen voor de workshop komen niet in aanmerking voor terugbetaling.

Heeft u nog vragen? Bel gerust Isabel: +31 6 833 44 692 of isabel@culiza.nl

