



Kiwanis Club Kongsberg og Numedal



Kiwanis Kreativitets og Mestringscenter, 3608 Heistadmoen

KREATIVITET MED MAT

Matkurs for hybelboere og andre interesserte 2017





GAMMELMÅTEN? GOD I DAG OG!

Introduksjon:

Vi tilbyr:

- Enkel matlaging sunn og god
- Basiskunnskap av råvarene
- Tilberedning av kjøtt og grønnsaker
- Bli kjent med pasta
- Spennende matalternativer
- Teknikker om forskjellige matlaging
- Kursavslutning med et godt måltid





Kursinnhold

	Mål	Innhold
Gang 1	<ul style="list-style-type: none"> • Å bli kjent med tempura of finger food 	<ul style="list-style-type: none"> • Lage 4 forretter med tempura og spennende varianter
Gang 2	<ul style="list-style-type: none"> • Å bli kjent med pasta med forskjellige sauser 	<ul style="list-style-type: none"> • Lage 3 pasta retter
Gang 3	<ul style="list-style-type: none"> • Kjøtt og grønnsaker i spennende og lette varianter 	<ul style="list-style-type: none"> • Lage 3 kjøtt retter med tilbehør
Gang 4	<ul style="list-style-type: none"> • Kreativitet på kjøkkenet 	<ul style="list-style-type: none"> • Komposisjon av 3 retters med mye kreativitet og smak
Gang 5	<ul style="list-style-type: none"> • Det søte livet (dessert uke) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lage 3 forskjellige desserter
Gang 6	<ul style="list-style-type: none"> • Avslutning med felles måltid • Evaluering av kurs, eventuelle ønsker 	Ha det gøy med forskjellige dekorasjon med råvarene

Gode råvarer - gir smakfull mat!

Hva kan DU tenke deg å lage?



Pris

Et kurs går over 6 ganger a' 2 timer.

- Ungdom (18 til 25) kr. 750,-
- Voksne kr. 1.200,-

Det vil komme flere alternative aktiviteter etter hvert utover, så følg med på Facebook og under det skjer i Laagendalsposten.