

Společnost **Nutris**, pořadatel odborných kurzů a seminářů
o výživě a doplňcích stravy (www.nutris.net),
ve spolupráci s **Aliancí výživových poradců ČR** (www.aliance-vyziva.cz)

Vás srdečně zvou na další

Kurz zdravého vaření

v sobotu 16. června od 10 h.



Rychlé FIT vaření: Zdravé a chutné přílohy

- Hráškový krém s bílým jogurtem
(hrášek, drůbeží vývar, jogurt)
- Zelenino-polentová terinka
(cuketa, paprika, polenta, med, ocet balsamico)
- Cous-cous s kuřecím masem na rozmarýnu
(tři barvy paprik, kuřecí prsa, drůbeží vývar, rozmarýn)
- Jehněčí kotletky s medovým ananase
(jehněčí kotleta, ananas, med, mořská sůl, pepř)
- Cizrnové koláčky s limetovou zakysanou smetanou
(cizrna, lískové ořechy, špaldová mouka, vejce, med)

Kurz vede **Jan Hajný**, který reprezentoval českou gastronomii na EXPO 2000 v Hannoveru, držitel zlaté medaile ze světové kuchařské olympiády IKA v r. 2008

Každý účastník obdrží skriptu s recepty na jednotlivá jídla a nutričními informacemi o přílohách. Uvařená jídla jsou samozřejmě určena ke konzumaci na místě nebo si je účastníci **mohou odnést** v přinesených nebo na místě zakoupených plastových nádobách.

Termín: sobota 16. 6. 2012 (10:00 – 15:00 hod)

Cena: základní cena **1.200 Kč**
pro členy AVP cena **1.000 Kč**

Platby: **předem na bankovní účet, číslo účtu 103011247 / 0300**
účet je veden u ČSOB
do zprávy pro příjemce uveďte Vaše jméno a slovo „vaření“
Místo bude rezervováno až po uhrazení částky!

V ceně jsou zahrnuty veškeré ingredience a pomůcky k vaření, tištěné texty s recepturami, zapůjčení zástěry a vedení kurzu šéfkuchařem. Nápoje zakoupené na místě nejsou zahrnuty v ceně!

Místo konání:

**Kuchyňské Studio, Bubenské nábřeží 306/13,
Areál Holešovické tržnice v budově č. 36,
170 00 Praha 7 - Holešovice**

Jak se na kurz dostanete:

Tramvají číslo 1, 3, 5 a 25 na zastávku „Pražská tržnice“. Od zastávky pokračujte asi 50 metrů vpravo, kde hlavním vchodem vstoupíte do tržnice. Půjdete rovně po hlavní ulici se stánky a u třetí budovy (č. 36) po levé straně zahnete. Dojdete na konec této budovy, kde se již nachází vchod do našeho studia.

Metrem na trase C zastávka „Vltavská“. Po výstupu z metra se dáte vlevo podél tramvajové tratě směrem k Vltavě. Půjdete stále rovně a po cca 300 m se dostanete k hlavnímu vstupu do Holešovické tržnice.

Autem lze pohodlně zaparkovat na parkovišti přímo před kuchyňským studiem v Holešovické tržnici.

Přihlášky a více informací:

Závazné přihlášky prosím zašlete na e-mail: nutris@centrum.cz

Pořadatel: společnost Nutris, www.nutris.net