



Gezinsbond Dentergem stelt voor:

Koken in 30 minuten

Woensdag 20 maart 2019 om 19:30 – JOC (Wontergemstraat 7 – Dentergem)



Lekker koken hoeft geen uren te duren. Gelukkig maar, want 's avonds moet er, naast het koken, nog heel wat georganiseerd worden: kindjes verzorgen, huiswerk nakijken, wassen, strijken, verhaaltje voorlezen...

Belangrijk is dat je je goed organiseert, en dit tonen we je tijdens deze demonstratiekookles.

Een gezonde maaltijd klaarmaken voor vier personen in een tijdspanne van 30 minuten is geen fictie, maar mogelijk voor elk gezin.

Gerechten die in de twee uur durende les aan bod komen zijn:

- Bloemkool-kokossoep
- Pasta met gerookte zalm
- Lentefrisse aardappelcurry
- Kip op Italiaanse wijze
- Easy chocomousse

Mee te nemen:

- aardappelmes, plank, keukenhanddoek, keukenschort



We vragen een bijdrage van €20 voor leden/ €25 voor niet-leden voor eten, drank, lesmateriaal en lesgeefster.

Inschrijven doe je uiterlijk op vrijdag 15 maart op één van de volgende manieren:

- www.gezinsbond-dentergem.be
- Davy Cerpentier; davy@gezinsbond-dentergem.be
Markegemsestwg 84 - 0494/68 36 80

De inschrijving is pas definitief na overschrijving van €20 (leden) of €25 (niet-leden) per deelnemer naar de Gezinsbond Dentergem BE52 7387 0105 6509 met vermelding: "Koken30min" + het aantal deelnemers.