

## Kookcursus: Groenten in de hoofdrol



Koken met seizoensgroenten: dat is lekker en budgetvriendelijk. En meer groenten op je bord is bovendien goed voor de gezondheid.

Heb je er graag nog een stukje vis of vlees bij? Dan leren we je tijdens deze cursus *Groenten in de hoofdrol* ook wat het beste past bij de groentegerechten, uiteraard op een veilige, hygiënische manier.

Kijk jij ook uit naar een herfst en winter lang vol lekkere groentebordjes?

### Wat staat er op het menu?

- ▶ Groentebitterballen
- ▶ Knolselder, bereid als gebrad
- ▶ Groentekroketten
- ▶ Groentebouillon
- ▶ Zuurkool van venkel



### Praktische info

- ▶ *Campus Laakdal (laakdal@hik.be)*
- ▶ Start 9/11/2020 - einde 4/1/2021 (7 weken)
- ▶ Les op maandag van 9.30 tot 14.00 uur
- ▶ Totale kostprijs voor 7 lessen:  
64 euro wettelijk inschrijvingsgeld + 49 euro ingrediënten



*Inschrijven en andere kookcursussen via [www.hik.be/Opleidingen](http://www.hik.be/Opleidingen)*

*Samen groeien  
is mijn keuze!*

**[www.hik.be](http://www.hik.be)**

## Kookcursus: *Lekkere en simpele gerechten*



Time is money! Voor jou ook?

Sta je dus liefst niet te lang in de keuken, maar wil je wel graag lekker eten?

In de cursus *Lekkere en simpele gerechten* leer je op een veilige, hygiënische manier eenvoudig, lekker én budgetvriendelijk koken. Dat zijn drie vliegen in één klap.

### Wat staat er op het menu?

- ▶ Salades
- ▶ Maaltijdsoepen
- ▶ Stoofpotjes
- ▶ Eénpansgerechten
- ▶ Ovenschotels
- ▶ Eenvoudige desserts:  
rijstpap, chocomousse, panacotta...



### Praktische info

- ▶ *Campus Laakdal (laakdal@hik.be)*
- ▶ Start 10/11/2020 - einde 9/3/2021 (14 weken)
- ▶ Les op dinsdag van 9.30 tot 14.00 uur
  
- ▶ *Campus Tessenderlo (tessenderlo@hik.be)*
- ▶ Start 13/11/2020 - einde 12/3/2021 (14 weken)
- ▶ Les op vrijdag van 9.30 tot 14.00 uur
  
- ▶ Totale kostprijs voor 14 lessen:  
128 euro wettelijk inschrijvingsgeld  
+ 98 euro ingrediënten



*Inschrijven en andere kookcursussen via [www.hik.be/Opleidingen](http://www.hik.be/Opleidingen)*

*Samen groeien*  
**is mijn keuze!**

**[www.hik.be](http://www.hik.be)**