

NOMAD CHEF

andreas
lagos

T 211 0170752 | M 6948828459 | andreaslagos.com

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ

- ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΣΠΟΡΟΥΣ (Συνταγές με δημητριακά)
- ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ
- ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΡΙΖΟΤΟ
- ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ
- ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΚΡΑΣΙΑ
- ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ-ΤΗΑΙ
- ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΡΕΑΣ-ΤΡΟΠΟΣ ΚΟΠΗΣ
- ΕΥΚΟΛΕΣ ΚΑΙ ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΣΟΥΠΕΣ
- ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΤΟ ΤΗΓΑΝΙ ΚΑΙ ΣΤΟ WOK
- JUNK FOOD ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
- ΟΛΑ ΣΤΗ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ-ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ
- ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
- ΣΑΛΤΣΕΣ ΚΑΙ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ
- FINGER FOOD
- ΓΕΜΙΣΤΕ ΤΑ ΜΠΩΛ ΣΑΣ(ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ NOODLES)
- ΦΡΕΣΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΑ ΥΛΙΚΑ
- ΤΑ ΞΕΧΑΣΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΦΘΙΝΩΠΟΡΟΥ
- ΣΟΥΠΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ(ΚΡΥΕΣ Ή ΖΕΣΤΕΣ)
- «ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΨΩΜΙΑ»
- ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΜΠΙΡΑ
- Η ΑΛΛΗ ΟΨΗ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΤΗΣ ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
- ΓΕΥΣΕΙΣ ΤΩΝ ΤΟΠΩΝ ΜΑΣ(ΑΝΑΤΟΛΙΚΟ ΑΙΓΑΙΟ, ΚΡΗΤΩΝ ΓΕΥΣΕΙΣ, ΚΤΛ)
- ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΑΙ ΒΟΥΤΗΜΑΤΑ
- ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
- LIGHTEN UP (γευστικές προτάσεις με λίγες θερμίδες)
- ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
- ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΚΡΕΑΣ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ
- ΟΛΑ ΣΤΗΝ ΛΑΔΟΚΟΛΛΑ
- ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ: ΕΝΑΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΣΤΗ ΚΟΥΖΙΝΑ
- ΜΑΡΙΝΑΔΕΣ, ΨΗΣΙΜΟ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ Ή ΨΗΣΙΜΟ ΣΤΗΝ ΣΧΑΡΑ
- ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΤΑΤΑ
- ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ

Δεν υπάρχει πιο ειλικρινής
αγάπη από αυτήν
για το φαγητό.

George Bernard Shaw

NOMAD CHEF

andreas
lagos

T 211 0170752 | M 6948828459 | andreaslagos.com

- ΟΥΖΟΜΕΖΕΔΕΣ
- ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ
- SUSHI BY SUSHI ACADEMY
- ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ (Φαγητά κατσαρόλας)
- ΓΡΗΓΟΡΕΣ, ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΙΔΕΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (Συνταγές για χορτοφάγους)
- ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ BRUNCH(Παρασκευές με αυγά)
- FRUGAL GOURMET/ΓΡΗΓΟΡΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΕ 5 ΥΛΙΚΑ (μαγειρική με οικονομικά υλικά)
- ΟΡΕΚΤΙΚΑ (η αρχή ενός επιτυχημένου δείπνου)
- ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΣΤΟ BBQ
- BBQ MENU
- FINGER FOOD/MINI BITES
- ΕΠΟΧΙΑΚΕΣ ΣΑΛΑΤΕΣ

- ΤΑΡΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΤΕΣ
- ΑΛΜΥΡΑ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ ΚΕΙΚ
- ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
- ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΖΥΜΕΣ
- ΓΛΥΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ
- «ΓΛΥΚΟ» ΜΕΝΟΥ(ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ)
- ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ

You don't have to cook fancy or complicated masterpieces - just good food from fresh ingredients.

Julia Child