

La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta



Kokospannenkoekjes met gekarameliseerde banaan

Ontbijt 2 personen
60 minuten

Granola

- 75 gram gemengde noten
- 100 gram havermout
- 20 gram zonnebloempitten
- 10 gram sesamzaad
- 3 eetlepels honing
- 7 gram espressopoeder

Sinaasappelcompote

- 1 sinaasappel
- 1 perssinaasappel
- 1 lepel honing
- 1 lepel Grand Marnier

Kokospannenkoekjes

- 150 gram zelfrijzend bakmeel
- 2 eetlepels honing
- 1 ei, losgeklopt
- 200 ml kokosmelk
- 15 gram boter
- 1 banaan
- Handje fijngesneden sinaasappelschil
- Munt

GRANOLA

Verwarm de oven voor op 120° C. Meng de noten, havermout, zonnebloempitten, sesamzaad, honing en espressopoeder in een kom.

Verdeel over met bakpapier beklede

Coconut pancakes with caramelized banana

Breakfast 2 persons
60 minutes

Granola

- 75 grams mixed nuts
- 100 grams of oatmeal
- 20 grams of sunflower seeds
- 10 grams of sesame seed
- 3 tablespoons of honey
- 7 grams of espresso powder

Orange compote

- 1 orange
- 1 juice orange
- 1 tablespoon of honey
- 1 tablespoon of Grand Marnier

Coconut pancakes

- 150 grams of self-raising flour
- 2 tablespoons of honey
- 1 egg, beaten
- 200 ml of coconut milk
- 15 grams of butter
- 1 banana
- A handful of finely sliced orange peel
- mint

GRANOLA

Preheat the oven at 120° C. Mix the nuts, oatmeal, sunflower seeds, sesame seed, honey and espresso powder in a bowl.

Divide at with baking paper covered baking

Panqueques de coco con plátano caramelizado

Desayuno 2 personas
60 minutos

Granola

- 75 gramos de nueces mezclado
- 100 grams de copos de avena
- 20 gramos de pipas de girasol
- 10 gramos de semillas de sésamo
- 3 cucharadas de miel
- 7 gramos de polvo de café exprés

Compota de naranja

- 1 naranja
- 1 naranja de zumo
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de Grand Marnier

Panqueques de coco

- 150 gramos de harina fermentante
- 2 cucharadas de miel
- 1 huevo, batido
- 200 ml de la leche de coco
- 15 gramos de mantequilla
- 1 plátano
- Un puñado de la cáscara de naranja
- Menta

GRANOLA

Precaliente el horno en 120° C. Mezcla los nueces, copos de avena, pipas de girasol, semillas de sésamo, miel y polvo de café exprés en un cuenco.

Divide los sobre con papel del horno

	<p>ovenschaal. Zet in de oven en rooster in ca. 40 minuten goudbruin en knapperig. Schep regelmatig om.</p> <p>Neem de granola uit de oven en laat in 1 uur helemaal afkoelen.</p> <p>SINAASAPPELCOMPOTE</p> <p>Schil de sinaasappel, snijd partjes tussen de vliezen uit.</p> <p>Boen de perssinaasappel schoon, rasp de schil. Pers de sinaasappel uit.</p> <p>Breng de partjes samen met de sinaasappelsap, honing en de Grand Marnier aan de kook. Zet vuur lager en laat ca. 10 minuten sudderen tot het mengsel stroperig is. Regelmatig omroeren. Laat de compote afkoelen.</p> <p>KOKOSPANNENKOEKJES</p> <p>Meng het bakmeel, 1 eetlepel honing, het ei en de kokosmelk tot een egaal beslag.</p> <p>Verhit een klein klontje boter in een koekenpan en schep steeds een lepel beslag in de pan.</p> <p>Bak de pannenkoekjes in ongeveer 3 minuten rondom goudbruin en gaar. Herhaal dit totdat het beslag op is.</p> <p>Houd de pannenkoekjes warm tussen twee borden of in de oven op ongeveer 50° C.</p> <p>Verhit nog een klontje boter in een koekenpan en bak hierin de banaan met de</p>	<p>dish. Put it in the oven and roast in ca 40 minutes golden and crunchy. Stir regularly.</p> <p>Take the granola out of the oven and leave to cool completely in 1 hour.</p> <p>ORANGE COMPOTE</p> <p>Peel the orange, cut parts between the skins.</p> <p>Scrub the juice orange, grate the rind. Squeeze the orange.</p> <p>Bring the parts together with the orange juice, honey and the Grand Marnier to the boil. Turn heat lower and let it simmer for ca. 10 minutes till the mixture is syrupy. Stir regularly. Leave the compote to cool.</p> <p>COCONUT PANCAKES</p> <p>Mix the self-raising flour, 1 tablespoon of honey, the egg and the coconut milk till an equal batter.</p> <p>Heat a small pat of butter in a frying pan and scoop la spoon of batter in the pan.</p> <p>Fry the pancakes on all sides in approximately 3 minutes golden and done. Repeat this till the batter has run out.</p> <p>Keep the pancakes warm between two plates or in the oven at approximately 50° C.</p> <p>Heat another pat of butter in a frying pan and fry the banana with the honey in this at</p>	<p>cubierto fuente para hornear. Pon en el horno y tosta en ca. 40 minutos tostado y crujiente. Remueve regular.</p> <p>Saca la granola el horno y deja enfriarse en 1 hora completamente.</p> <p>COMPOTA DE NARANJA</p> <p>Pela la naranja, corta los partes entre los pieles.</p> <p>Limpia la naranja de zumo, ralla la cáscara de naranja. Exprime la naranja.</p> <p>Hierve los partes juntos el zumo de naranja, miel y el Grand Marnier. Pon en un fuego lento y cocinar fuego lento ca. 10 minutos hasta la mezcla es espeso. Revuelve regular. Deja enfriarse la compota.</p> <p>PANQUEQUES DE COCO</p> <p>Mezcla la harina, 1 cucharada de miel, el huevo y la leche de coco a una masa liso.</p> <p>Caliente un nuez de mantequilla pequeño en una sartén y saca cada vez una cucharada de la masa en el sartén.</p> <p>Fríe los panqueques en unos 3 minutos rodeado tostado y hecho. Repite lo hasta la masa se ha acabado.</p> <p>Mantén los caliente entre dos platos o en el horno en unos 50° C.</p> <p>Caliente un nuez de mantequilla más en una sartén y fríe el plátano aquí dentro con</p>
--	---	---	--

	<p>honing op een middelhoog vuur in 3 minuten goudbruin.</p> <p>Serveer de gekaramelliseerde banaan met ongeveer 3 pannenkoekjes en bestrooi met munt. Garneer met de granola en de sinaasappelcompote</p>	<p>medium fire in 3 minutes golden brown.</p> <p>Serve the caramelized banana with approximately 3 pancakes and sprinkle with the mint. Garnish with the granola and the orange compote.</p>	<p>el miel en un fuego medio en 3 minutos tostado.</p> <p>Sirve el plátano caramelizado con unos 3 panqueques y espolvorea con el coco. Guarnézce con la granola y la compota de naranja.</p>
--	--	--	---