

La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

Indiase kokos-currysoep

Hoofdgerecht (4 personen)
35 minuten

- 4 laurierblaadjes
- 2 eetlepels olie
- 2 uien
- 5 cm verse gember
- 2 teentjes knoflook
- 2 middelgrote aardappels
- 200 gram rauwe garnalen
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 eetlepel kurkumapoeder
- 1 kaneelstokje
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 400 ml kokosmelk
- 200 gram sperziebonen
- ½ rode peper
- Handjevol verse peterselie

Schil de aardappels en snij in blokjes van 1 cm. Snijd de courgette, paprika, tomaten en sperziebonen in blokjes van 2 cm. Snijd de uien fijn.

Verhit de olie in een hoge (soep) pan en fruit hierin de ui. Rasp de knoflook en de gember en fruit alles 3 minuten.

Bak de aardappels een paar minuten mee. Roer de kerriepoeder en kurkumapoeder erdoor en giet 1 liter water en de laurierblaadjes bij.

Breng met het kaneelstokje tegen de

Indian cocos-currysoup

Main course (4 persons)
35 minutes

- 4 bay leaves
- 2 tablespoons of oil
- 2 onions
- 5 cm fresh ginger
- 2 cloves of garlic
- 2 medium-sized potatoes
- 200 grams of raw prawns
- 1 tablespoon of curry powder
- 1 tablespoon of turmeric powder
- 1 cinnamon stick
- 1 courgette
- 2 tomatoes
- 1 red pepper
- 400 ml of coconut milk
- 200 grams of green beans
- ½ chili pepper
- A handful of parsley

Peel the potatoes and slice in cubes of 1 cm. Slice the courgette, red pepper, tomatoes and green beans in cubes of 2 cm. Slice the onions fine.

Heat the oil in a high (soup) pan and fry the onion. Grate the garlic and the ginger and fry all for 3 minutes in it.

Fry the potatoes a couple of minutes with it. Stir the curry powder and turmeric powder through it and pour 1 liter of water and the bay leaves with it.

Bring it with the cinnamon stick to simmer

Sopa de coco y curry indio

Plato principal (4 personas)
35 minutos

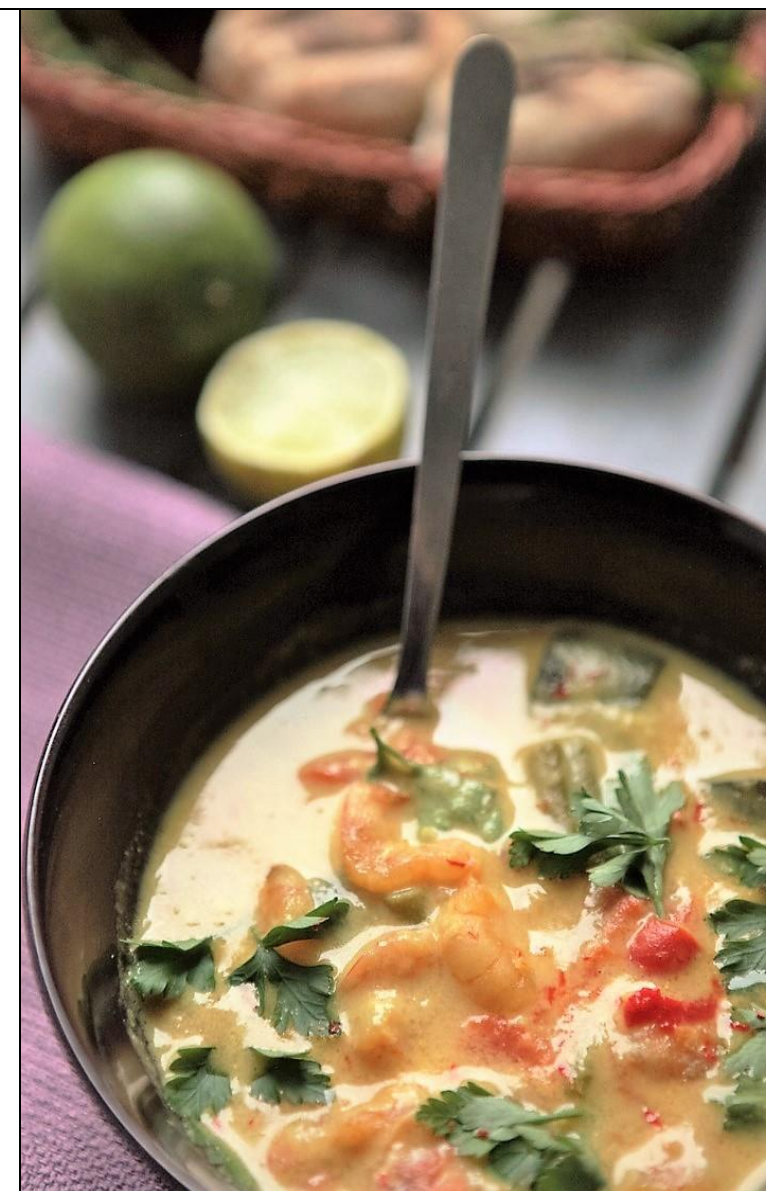
- 4 hojas de laurel
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas
- 5 cm jengibre fresco
- 2 dientes de ajo
- 2 patatas mediano
- 200 gramos de gambas crudas
- 1 cucharada de polvo de curry
- 1 cucharada de polvo de cúrcuma
- 1 trozo de canela
- 1 calabacín
- 2 tomates
- 1 pimiento rojo
- 400 ml leche de coco
- 200 gramos de judías verdes
- ½ guindilla
- Un puñado de perejil

Monda las patatas y corta en cuadritos de 1 cm. Corta el calabacín, pimiento rojo, tomates y judías verdes en cuadritos de 2 cm. Corta las cebollas en trocitos.

Caliente el aceite en una olla alta y sofríe dentro la cebolla. Ralla el ajo y el jengibre y sofríe todos para 3 minutos.

Fríe las patatas unos minutos. Revuelve el polvo de curry y polvo de cúrcuma por las y vierte 1 litro de agua y las hojas de laurel.

Hierve casi con el trozo de canela y



<p>kook aan en laat op zacht vuur 15 minuten sudderen met de deksel op de pan.</p> <p>Voeg de courgette, paprika, tomaten, sperziebonen, garnalen en kokosmelk toe en laat nog 5 minuten zachtjes koken.</p> <p>Verdeel de soep over diepe kommen en bestrooi met de peterselie.</p>	<p>and leave it for 15 minutes on low fire with the lid on the pan.</p> <p>Add the courgette, red pepper, tomatoes, green beans, prawns and coconut milk and let it simmer gently for another 5 minutes.</p> <p>Divide the soup in deep bowls and sprinkle with the parsley.</p>	<p>cocinar a fuego lento para 15 minutos con la tapa en la olla.</p> <p>Añade el calabacín, pimiento rojo, tomates, judías verdes, gambas y leche de coco y deja hervir aún 5 minutos a fuego lento.</p> <p>Divide la sopa a tazones hondos y espolvorea con el perejil.</p>	
--	--	--	--