

# La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

<p><b>Sjalotomelet met gerookte zalm</b> Lunch- of lichte hoofdgerecht (2 personen)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 eieren</li><li>• 4 sjalotjes, fijngenhakt + extra voor de garnering</li><li>• 2 tl olijfolie</li><li>• 100 gr gerookte zalm</li><li>• Korianderblaadjes en geroosterd sesamzaad, voor de garnering</li></ul> <p>Klop 2 eieren los met 2 el sjalot en voeg versgemalen zwarte peper en eventueel een beetje zout toe.</p> <p>Verhit 1 tl olie in een kleine koekenpan op matig vuur, wentel de pan om de bodem en randen te bedekken met een laagje olie.</p> <p>Voeg het eimengsel toe en bak 4-5 minuten of tot de onderkant een beetje gestold is. Bak nog 1 – 2 minuten terwijl je af en toe met een spatel de randen terugduwt zodat vloeibaar ei van de bovenkant naar beneden kan lopen.</p> <p>Laat de omelet als de bovenkant gestold is op een bord glijden en houd warm. Bak nog een omelet met de rest van de eieren, sjalot en olie.</p> <p>Leg op elke omelet de helft van de gerookte zalm en garneer met koriander, sesamzaad en</p>	<p><b>Shallot omelet with smoked salmon</b> Lunch- or light main dish (2 persons)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 eggs</li><li>• 4 shallots, chopped finely + extra for garnishing</li><li>• 2tsp of olive oil</li><li>• 100 gr of smoked salmon</li><li>• Coriander leafs and roasted sesame seeds, for garnishing</li></ul> <p>Beat 2 eggs with 2 tbsp of shallots and add freshly grinded black pepper and if necessary a pinch of salt.</p> <p>Heat 1 tsp of oil in a small frying pan at moderate fire, turn the pan for covering the bottom and the rim with a film of oil.</p> <p>Add the egg mixture and bake 4-5 minutes or till the bottom has been set a little. Bake for another 1-2 minutes while you shove the rims every now and then with a spatula so that fluid egg can run from the top below.</p> <p>If the top has been set let the omelet glide on a plate and keep it warm. Bake another omelet with the remainder of the eggs, shallots and oil.</p> <p>Put on each omelet half of the smoked salmon and garnish it with coriander leafs, sesame seeds</p>	<p><b>Chalotes tortilla francesa con salmón ahumado</b> Plato de almorzar - o plato principal (2 personas)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 huevos</li><li>• 4 chalotes, picado + extra para guarnición</li><li>• 2 cucharaditas aceite de oliva</li><li>• 100 gr salmón ahumado</li><li>• culantro y semilla de sésamo tostada, para guarnición</li></ul> <p>Bate 2 huevos con 2 cucharadas de chalotes y añade pimienta negra moliendo fresco y eventual un poco de la sal.</p> <p>Calienta 1 cucharadita del aceite en una sartén pequeña a fuego moderado, gira la sartén para cubrir el suelo y los cantos con un baño del aceite.</p> <p>Añade la mezcla de los huevos y fríe 4-5 minutos o la parte de abajo se ha solidificado un poco. Fríe 1-2 minutos más mientras empujas de tanto en tanto los suelos con un espátula de modo que huevo fluido puede correr de lado de abajo.</p> <p>Cuando el lado se ha solidificado deja patinar la tortilla francesa en un plato y mantén caliente. Fríe una tortilla francesa más con el resto de huevos, chalotes y aceite.</p> <p>Pon a cada tortilla francesa la mitad del salmón ahumado y guarnece con el culantro, semilla de</p>
---	--	--

<p>extra sjalot.</p> <p>Bereiden: ± 20 minuten</p>	<p>and some extra shallots.</p> <p>Preparation: ± 20 minutes</p>	<p>sésamo tostada y extra chalotes</p> <p>Preparación: ± 20 minutos</p>
--	--	---