




La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

<p>Spinazie- courgette muffins met geitenkaas Tussendoortje (12 stuks)</p>  <ul style="list-style-type: none">• 1 kleine courgette• een klontje boter• 125 ml melk• 70 ml extra vierge olijfolie• 50 g oude kaas, versgeraspt• 40 g Manchego, Pecorino en geitenkaas, versgeraspt• 75 g spinazie, fijngesneden• 2 eieren• 1 rode peper, zaadjes verwijderd• 200 g bloem• 2 tl bakpoeder• 25 g feta kaas• 12 papieren cakevormpjes• Muffinvorm met 12 vakjes <p>Verwarm de oven voor op 180° C en zet de cakevormpjes in de muffinvorm.</p> <p>Snijd de courgette in de lengte doormidden en schep met een theelepel de zaden eruit. Snijd de courgette fijn. Smelt de boter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de courgette 2-3 minuten of tot die net gaar is. Laat de courgette afkoelen.</p> <p>Doe ondertussen de melk, olie, oude kaas, Manchego, Pecorino en geitenkaas, spinazie,</p>	<p>Spinach – courgette muffins with goat cheese Snack (12 pieces)</p>  <ul style="list-style-type: none">• 1 small courgette• a pat of butter• 125 ml of milk• 70 ml of extra vierge olive oil• 50 grams of fully mature cheese, freshly grated• 40 grams of Manchego, Pecorino and goat cheese, freshly grated• 75 grams of spinach, finely cut• 2 eggs• 1 red pepper, seeds removed• 200 grams of flour• 2 tsp of baking powder• 25 grams feta cheese• 12 paper baking cubs• Muffin tin for 12 muffins <p>Preheat the oven at 180° C and put the baking cubs in the muffin tin.</p> <p>Cut the courgette lengthwise in two and scoop the seeds with a teaspoon. Cut the courgette fine. Melt the butter in a frying pan at medium high fire and fry the courgette for 2 – 3 minutes or till it is almost done. Leave the courgette to cool.</p> <p>In the meantime put the milk, oil, fully mature cheese, Manchego, Pecorino and goat cheese,</p>	<p>Muffins con espinacas, calabacín y queso de cabra Tentempié (12 unidades)</p>  <ul style="list-style-type: none">• 1 calabacín pequeño• Una nuez de mantequilla• 125 ml de leche• 70 ml de extra vierge aceite de oliva• 50 gramos de queso viejo, rallado fresco• 40 gramos de queso Manchego, Pecorino y queso de cabra, rallado fresco• 75 gramos de espinacas, cortado en trocitos• 2 huevos• 1 guindilla, semillas expulsado• 200 gramos de harina• 2 cucharaditas de levadura en polvo• 25 gramos de queso de feta• 12 moldes de papel• Un molde para 12 muffins <p>Caliente el horno en 180° y pone los moldes de papel en el molde.</p> <p>Corta el calabacín longitudinalmente en dos y saca las semillas con una cucharadita. Corta el calabacín fino. Derrite la mantequilla en una sartén en fuego medio superior y fríe el calabacín para 2 – 3 minutos o eso está hecho. Deja enfriarse el calabacín.</p> <p>Hace el leche, aceite, queso viejo, queso Manchego, Pecorino y de cabra, espinacas,</p>
---	---	--

<p>courgette en eieren in een kom. Snijd de peper fijn, voeg toe en meng alles goed door elkaar. Meng er rustig de bloem en het bakpoeder door en voeg een snufje zout toe.</p> <p>Verdeel de helft van het beslag over de 12 vormpjes, verdeel de feta erover en vervolgens de rest van het beslag. Zet 20-25 minuten in de oven, of tot ze goed gerezen, goudbruin en gaar zijn.</p> <p>Laat ze 10 minuten afkoelen in de vorm. Zet ze daarna op een rooster en laat ze in 1 uur helemaal afkoelen voor het serveren.</p>	<p>spinach, courgette and eggs in a bowl. Cut the pepper fine, add to it and mix all well together. Mix the flour and the baking powder through it and add a pinch of salt.</p> <p>Divide the half of the batter over the 12 tins, divide the feta on it and then the rest of the batter. Put it for 20-25 minutes in the oven, or till they have risen well, are golden brown or are well done.</p> <p>Leave them to cool in the tin for 10 minutes. Put them next on a grid and leave them to cool completely for 1 hour before serving.</p>	<p>calabacín y huevos en un tazón. Corta la guindilla en trocitos, añade y mezcla todos. Mezcla el harina y el levadura en polvo y añade un pellizco de sal.</p> <p>Divide la mitad de pasta sobre los 12 moldes de papel, divide el feta sobre los y luego el resto de pasta. Pone en el horno para 20 -25 minutos o hasta están subido buen, tostado y hecho.</p> <p>Deja enfriarse los para 10 minutos en los moldes. Después pone los en un rejilla y deja enfriarse completamente en 1 hora para servir.</p>
---	--	---