

La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

<p>Linzensalade met mosterd en tomaten Hoofdgerecht (4 personen)</p> <ul style="list-style-type: none">• 190 g groene linzen• 1 el dijnmosterd + 1 el grove mosterd• Sap van een halve citroen• 2 el wittewijnazijn• 1 el honing• 4 el extra vierge olijfolie• 1 kleine rode ui, gesnipperd• 125 g gehalveerde cherrytomaten• 10 g bladpeterselie, grofgehakt <p>Breng een pan met water aan de kook, voeg de linzen toe en kook op halfhoog vuur de linzen in 20 minuten gaar. Giet ze af en bewaar ze in een grote kom.</p> <p>Klop in een kleinere kom beide mosterds, het citroensap, de azijn, de olijfolie.</p> <p>Doe de vinaigrette bij de linzen samen met de ui, tomaten en peterselie.</p> <p>Breng de salade op smaak met zout en desgewenst nog wat citroen of olijfolie.</p> <p>De salade smaakt het best als je hem een halfuur laat rusten. Serveer op kamertemperatuur.</p> <p>Bereiden: +/- 30 minuten</p>	<p>Lentil salad with mustard and tomatoes Main course (4 persons)</p> <ul style="list-style-type: none">• 190 g green lentils• 1 tsp Dijon mustard + 1 tsp mustard• juice of half a lemon• 2 tsp of white wine vinegar• 1 tsp honey• 4 tsp of extra vergine olive oil• 1 little red onion, shredded• 125 g cherry tomatoes, cut in half• 10 g of parsley, chopped up <p>Bring a pan with water to the boil, add the green lentils and cook the lentils on half fire for 20 minutes done. Drain them and keep them in a large bowl.</p> <p>Stir in a smaller bowl both mustards, the lemon juice, the vinegar and the olive oil.</p> <p>Put the vinaigrette at the lentils together with the onion, tomatoes and parsley.</p> <p>Season the salad with salt and if desired with lemon or olive oil.</p> <p>The salad is at her best if you leave it to rest for half a hour. Serve at room temperature.</p> <p>Preparation: +/- 30 minutes</p>	<p>Ensalada de lentejas con mostaza y tomates Plato principal (4 personas)</p> <ul style="list-style-type: none">• 190 g lentejas verde• 1 cucharada Dijon mostaza + 1 cucharada mostaza• Zumo de limón medio• 2 cucharadas vinagre vino blanco• 1 cucharada de miel• 4 cucharadas aceite de oliva extra vergine• 1 cebolla rojo pequeño, picado• 125 g tomates cherry• 10 g perejil, picado <p>Hierve una olla con agua, añade los lentejas y cocinar las cocido al fuego medio alto para 20 minutos. Escurre los y guarda en una cuenca.</p> <p>Revolve en un cuenco ambos mostazas, el zumo de limón, el vinagre y el aceite de oliva.</p> <p>Haz la vinagreta con las lentejas junto con el cebolla, tomates y perejil.</p> <p>Condimenta la ensalada con sal y si así se desea con limón o aceite de oliva</p> <p>La ensalada sabe el mejor si la da por terminado para una media hora. Sirve a la temperatura ambiente.</p> <p>Preparación: +/- 30 minutos</p>
---	--	---