

La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

Kruidige Tandoori tonijnballetjes met zoete aardappelpuree Hoofdgerecht (4 personen) 45 minuten	Spicy Tandoori tuna balls with sweet potato puree Main dish (4 persons) 45 minutes	Tandoori bolas del atún picante con puré de batatas Plato principas (4 personas) 45 minutos	
<ul style="list-style-type: none">• 3 el tandoori pasta gemaakt van<ul style="list-style-type: none">◦ 1 gepelde knoflookteen◦ 1 ½ cm geschilde verse gember, fijngehakt◦ 1 theelepel korianderzaad◦ 2 eetlepels citroensap◦ 1 eetlepel azijn◦ 1 theelepel komijnzaad◦ ½ theelepel paprikapoeder◦ 1 theelepel kurkuma (koenjit)◦ 5 eetlepels yoghurt• 190 g Griekse yoghurt + extra voor erbij• 1 el tomatensaus of ketchup• 300 gram tonijn• 2 ½ el fijngesneden korianderblad• 3 cm verse gemberwortel, geraspt• 3 tenen knoflook, geperst• 3 zoete aardappels, in dikke plakjes• 180 g diepvriesdoperwten• Blaadjes van ¼ bosje munt	<ul style="list-style-type: none">• 3 tbsp of tandoori paste made from<ul style="list-style-type: none">◦ 2 peeled garlic gloves,◦ 1 ½ cm fresh ginger, finely chopped◦ 1 tsp coriander seed◦ 2 tbsp lemon juice◦ 2 tbsp of vinegar◦ 1 tsp of cumin seed◦ ½ tsp of paprika◦ 1 tsp turmeric◦ 5 tbsp of yoghurt• 190 grams of Greek yoghurt + extra• 1 tbsp of tomato sauce or ketchup• 300 grams of tuna• 2 ½ tbsp coriander leaves, finely cut• 3 cm of fresh ginger, grated• 3 gloves of garlic, squeezed• 3 sweet potatoes, in thick slices• 180 grams of deep frozen green peas• Leaves of ¼ bunch of mint	<ul style="list-style-type: none">• 3 cucharadas de tandoori pasta hecho de<ul style="list-style-type: none">◦ 2 dientes de ajo, pelado◦ 1 ½ cm jengibre fresco, picado fino◦ 1 cucharaditas semilla de culantro◦ 2 cucharadas de zumo del limón◦ 2 cucharadas de vinagre◦ 2 cucharadas semilla de comino◦ ½ cucharadita de pimentón◦ 1 cucharadita de curcúma◦ 5 cucharadas de yogur• 190 gramos de yogur greco + extra• 1 cucharada de salsa de tomates• 300 gramos del atún• 2 ½ cucharadas hojita del culantro, cortado fino• 3 cm de jengibre, rallado• 3 dientes de ajo, prensado• 3 batatas, en trozos gruesos• 180 gramos de guisantes congelados• hojitas de ¼ manojo de menta	
<p>Roer in een kom de tandoori pasta, yoghurt, tomatensaus en wat zout en peper door elkaar.</p>	<p>Stir the tandoori paste, yoghurt, tomato sauce and some salt and pepper together in a bowl.</p>	<p>Revuelve el tandoori pasta, yogur, salsa de tomate y alguna sal y pimenton juntos en una bolsa.</p>	
<p>Doe de tonijn, de koriander, gember, knoflook en wat zout en peper in een grote kom en meng het. Maak er 10 tonijnballetjes van en wentel ze door het yoghurtmengsel.</p>	<p>Add the tuna, the coriander, ginger, garlic and some salt and pepper in a big bowl and mix it. Make 10 tuna balls out of it and turn them through the yoghurt mixture. Fry</p>	<p>Añade el atún, culantro, jengibre, ajo y algo sal y pimienta en un gran bolsa y mezcla los. Hace 10 bolas del atún y gira los por el mezcla de yogur. Fríe los en el sartén para</p>	

<p>Bak ze voor 20-25 minuten in de koekenpan tot ze gaar zijn.</p> <p>Kook intussen de zoete aardappel in kokend water met zout in 10-15 minuten zacht en gaar. Giet af en stamp tot een puree.</p> <p>Kook de doperwten in kokend water met zout in 1 – 2 minuten beetgaar en giet ze af.</p> <p>Serveer de tonijnballetjes met de zoete aardappelpuree, doperwten, muntblaadjes en nog wat yoghurt.</p>	<p>them for 20-25 minutes in the frying pan till they are done.</p> <p>Cook in the meantime the sweet potato with salt in boiling water gently and done for 10 -15 minutes. Strain and mash it.</p> <p>Cook the green peas with salt for 1 -2 minutes in boiling water half done and strain them.</p> <p>Serve the tuna balls with the sweet potato puree, green peas, mint leaves and some more yoghurt.</p>	<p>20 – 25 minutos hasta los están hecho.</p> <p>Hierve mientras la batata con sal en agua hirviendo para 10 – 15 minutos suave y hecho. Escurre y machaca hasta un puré.</p> <p>Hierve los guisantes con sal en agua hirviendo para 1 – 2 minutos medio hecho y escurre los.</p> <p>Sirve las bolas del túna con puré de batata, guisantes, hojitas de menta y aún algo yogur.</p>	
---	---	---	--

f