


# La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

<p><b>Vis saltimbocca met krokante polenta-frites</b> Hoofdgerecht (4 personen) 45 minuten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 witvisfilet</li><li>• 20 verse salieblaadjes</li><li>• 8 plakjes pancetta (of bacon)</li><li>• 50 g ongezouten boter, in blokjes</li><li>• Citroensap en slablaadjes</li><li>• 100 g polenta</li><li>• 25 g boter</li><li>• 50 g geraspte Parmezaanse kaas</li><li>• 2 ½ el fijngesneden bladpeterselie</li><li>• Zonnebloemolie voor het frituren</li></ul> <p>Vet voor de polenta-frites een braadslee van 19 x 25 cm in en bekleed hem met bakpapier. Breng 600 ml water aan de kook en draai het vuur laag. Voeg de polenta in een dun straaltje toe en roer 5 minuten of tot de polenta bindt.</p> <p>Neem van het vuur en roer de boter, Parmezaan, peterselie en wat zout en peper erdoor. Schep de polenta in de braadslee en strijk de bovenkant glad. Laat ± 1 uur opstijven in de koelkast.</p> <p>Verwarm de oven voor op 150° graden. Stort de polenta op een snijplank, snijd hem in de lengte doormidden en snijd elke helft in 12 reepjes. Verhit in een grote koekenpan een bodempje olie van 1 cm op middelhoog vuur.</p>	<p><b>Fish saltimbocca with crisp polenta chips</b> Main dish (4 persons) 45 minutes</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 white fish filet</li><li>• 20 fresh sage leaves</li><li>• 8 slices of pancetta (or bacon)</li><li>• 50 grams of unsalted butter, in cubes</li><li>• Lemon juice and lettuce leaves</li><li>• 100 grams of polenta</li><li>• 25 grams of butter</li><li>• 50 grams of grated parmesan cheese</li><li>• 2 ½ tbsp of finely cut parsley</li><li>• Sunflower oil to deep-fry</li></ul> <p>Grease for the polenta chips a roasting tin of 19 x 25 cm and cover it with baking paper. Bring 600 ml of water to the boil and turn the heat low. Add the polenta in a trickle and stir for 5 minutes or till the polenta thickens.</p> <p>Take from the fire and stir the butter, parmesan, parsley and some salt and pepper through it. Scoop the polenta in the roasting tin and smooth out the top. Let it stiffen for ± 1 hour in the refrigerator.</p> <p>Preheat the oven at 150° degrees. Put the polenta on a chopping board, slice it lengthwise and slice each half in 12 pieces. Heat in a large frying pan a little bit of oil on medium high fire. Fry the polenta chips</p>	<p><b>Saltimbocca pescado con polenta fritas crujiente</b> Plato Principal (4 personas) 45 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 filetes de pescado</li><li>• 20 hojas de salvia fresco</li><li>• 8 trozos de pancetta</li><li>• 50 gramos de mantequilla ,en cuadritos</li><li>• Zumo de limón y hojas de lechuga</li><li>• 100 gramos de polenta</li><li>• 25 gramos de mantequilla</li><li>• 50 gramos de queso parmesan rallado</li><li>• 2 ½ cucharadas de perejil cortado en trocitos</li><li>• aceite de girasol para freír</li></ul> <p>Unta una fuente del horno de 19 x 25 cm por la polenta fritas y cubre la con papel de horno. Hierva 600 ml del agua y da bajo la fuego. Añade la polenta en un chorro y bate para 5 minutos o hasta la polenta liga.</p> <p>Retira la del fuego y bate la mantequilla, el parmesan, perejil y algo sal y pimienta por la.</p> <p>Sirve la polenta en la fuente del horno y alisa el lado. Deja poner para ± 1 hora en el frigorífico.</p> <p>Precaliente el horno en 150° grados. Pon la polenta en tablero, corta la longitudinalmente en dos y corta cada parte en 12 trozos. Caliente en una gran sartén un poco de aceite en fuego medio. Fríe la</p>	
--	--	---	--

<p>Bak de polentafrites in delen in 3 minuten rondom goudbruin en knapperig. Laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm in de oven.</p> <p>Leg intussen op elk stuk vis 2 salieblaadjes en omwikkel de filets met 2 plakjes pancetta.</p> <p>Smelt in een grote koekenpan 25 g boter op hoog vuur tot hij schuimt en bak de vis 2 minuten aan elke kant of tot hij goudbruin en net gaar is. Schep op een bord en laat 5 minuten rusten.</p> <p>Zet de pan op middelhoog vuur. Verhit de rest van de boter en bak 12 salieblaadjes in ± 2 minuten knapperig. Besprenkel de vis met citroensap en salieboter en serveer ze de polentafrites en wat sla.</p>	<p>in parts on all sides golden brown and crisp for 3 minutes. Let them drain on kitchen paper and keep them warm in the oven.</p> <p>Put in the meantime on each piece of fish 2 sage leafs and wrap the fillets with 2 slices of pancetta.</p> <p>Melt in a big frying pan 25 grams of butter on high fire till it foams and fry the fish for 2 minutes at each side or till it's golden brown and just done. Scoop on a plate and leave it to rest for 5 minutes.</p> <p>Put the pan on medium high fire. Heat the rest of the butter and fry 12 sage leafs crisp in ± 2 minutes. Sprinkle the fish with the lemon juice and sage butter and serve with the polenta chips and some lettuce.</p>	<p>polenta fritas alrededor tostado y crujiente en porciones de 3 minutos. Deja escurrir las en papel de cocinar y mantiene las caliente en el horno.</p> <p>Mientras pon en cada trozo pescado 2 hojas de salvia y envuelve los filetes en 2 trozos de pancetta.</p> <p>Derrite 25 gramos de mantequilla en una gran sartén en fuego alto hasta espuma y fríe el pescado 2 minutos a cada lado o hasta lo está tostado y justo hecho. Saca en un plato y da por terminado para 5 minutos.</p> <p>Pon la sartén en fuego medio. Caliente el resto de mantequilla y fríe 12 hojas de salvia en ± 2 minutos crujiente. Rocia el pescado con zumo de limón y mantequilla de salvia y sirve los con el polenta fritas y algo lechuga.</p>	
---	--	---	--