


La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

<p>Pompoen-paprikastoof Hoofdgerecht (4 personen) 35 minuten</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 flespompoen• 2 el karwijzaad• 1 pot geroosterde paprika (465 gr) uitgelekt• 1 citroen• 3 el olijfolie• 2 tenen knoflook (fijngesneden)• 2 laurierblaadjes• 600 gr tomaten gesneden in blokjes• 1 blik kikkererwten (400 gr) uitgelekt <p>Snijd de pompoen in parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil eraf. Snijd de parten in stukjes van 2 cm.</p> <p>Verhit in een koekenpan zonder olie of boter en rooster het karwijzaad 3 minuten. Laat afkoelen op een bord. Snijd de paprika in stukjes. Rasp de gele schil van de citroen en pers de helft van de vrucht uit.</p> <p>Verhit de olie in een hapjespan en fruit de knoflook 1 minuut. Voeg de pompoen, het karwijzaad, de paprika, 3 el citroensap, de laurierblaadjes, tomatenblokjes, kikkererwten, peper en eventueel zout toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag, doe de deksel schuin op de pan en stooft het</p>	<p>Pumpkin- red pepper stew Main dish (4 persons) 35 minutes</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 pumpkin• 2 tbsp of caraway seed• 1 jar of roasted red pepper (465 gr), drained• 1 lemon• 3 tbsp of olive oil• 2 gloves of garlic (sliced finely)• 2 bay leaves• 600 grams of tomatoes, slices in chunks• 1 tin of chickpeas (400 gr), drained <p>Cut the pumpkin in pieces. Remove the seeds and the stringy inside and slice with a sharp knife the skin from it. Slice the parts in pieces of 2 cm.</p> <p>Heat in a frying pan without oil or butter and roast the caraway seed for 3 minutes. Leave it to cool on a plate. Slice the red pepper in pieces. Shred the yellow peel of the lemon and squeeze half of the fruit.</p> <p>Heat the oil in a pan and fry the garlic for 1 minute. Add the pumpkin, the caraway seed, the red pepper, 3 tbsp of lemon juice, the bay leaves, tomato chunks, chick peas, pepper and if necessary salt and bring to the boil. Turn the heat low, put the lid slanting on the pan and simmer the mixture</p>	<p>Calabaza – pimiento estofado Plato principal (4 personas) 35 minutos</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 calabaza• 2 cucharadas de semilla de la alcaravea• 1 tarro de pimiento rostadado (465 gramos), escurrido• 1 limón• 3 cucharadas de aceite de oliva• 2 dientes de ajo (cortado en trocitos)• 2 hojas de laurel• 600 gramos tomates cortado en cuadritos• 1 lata de garbanzos (400 gramos), escurrido <p>Corta el calabaza en trozos. Quita las semillas y parte interior fibroso y corta con un cuchillo afilado la piel. Corta los trozos en trozos de 2 cm.</p> <p>Caliente en un sartén la semilla de la alcaravea sin aceite o mantequilla y tosta para 3 minutos. Deja enfriarse en un plato. Corta el pimiento en trozos. Ralla la piel amarillo del limón y exprimi la mitad de la fruta.</p> <p>Caliente el aceite en un sartén y sofríe el ajo para 1 minuto. Anade el calabaza, la semilla de la alcaravea, el pimiento, 3 cucharadas de zumo de limón, el hoja de laurel, cuadritos de tomates, garbanzos, pimienta y eventual sal y hierva. Gira el fuego bajo, hace la tapa oblicuo en el sartén</p>	
---	---	---	--

mengsel in 25 minuten gaar. Schep regelmatig om. Neem de pan van het vuur, verwijder de laurier en roer het citroenrasp erdoor.

in 25 minutes done. Stir regular. Take the pan from the heat, remove the bay leaf and stir the shredded lemon peel through it.

y estofa la mezcla en 25 minutos hecho. Remueve regular. Saca el sartén del fuego, quita el laurel y bate el piel de limón.