

La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta



Spruitjes met walnoten en dadels

Hoofdgerecht (4 personen)
25 minuten

- 500 g spruitjes
- Zout en peper
- 150 g walnoten
- 200 g dadels
- 1 ui
- 2 el boter
- Blaadjes van een ½ bosje peterselie
- 1 rode peper, fijngesneden

Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Blancheer de spruitjes ca. 3 minuten in kokend water met wat zout. Rooster de walnoten in een droge pan goudbruin. Verwijder de pitten van de dadels en snijd de dadels in vieren.

Giet de spruitjes af en laat ze uitlekken. Pel en snipper de ui. Verhit de boter in een pan en fruit er de ui ca. 2 minuten in. Voeg de spruitjes toe en roerbak het geheel ca. 5 minuten.

Voeg de peterselie, de walnoten, de dadels en de rode peper toe aan de spruitjes en breng het geheel op smaak met zout en peper.

Serveer met rijst.

Brussel sprouts with walnuts and dates

Main course (4 persons)
25 minutes

- 500 grams of Brussel sprouts
- Salt and pepper
- 150 grams of walnuts
- 200 grams of dates
- 1 onion
- 2 tbsp of butter
- Leafs of a ½ bunch of parsley
- 1 chili pepper, sliced finely

Clean the Brussels' sprouts and divide them in halves. Blanch the Brussel sprouts ca. 3 minutes in boiling water with some salt. Roast the walnuts in a dry frying pan golden brown. Remove the pip of the dates and cut the dates in four.

Strain the Brussel sprouts and let them drain. Peel and shred the onion. Heat the butter in a pan and fry the onion for ca. 2 minutes. Add the Brussel sprouts and stir fry the whole ca. 5 minutes.

Add the parsley, the walnuts, the dates and the chili pepper with the Brussels' sprouts and season it with salt and pepper.

Serve with rice.

Coles de Bruselas con nueces y dátiles

Plato Principal (4 personas)
25 minutos

- 500 gramos de coles de Bruselas
- Sal y pimienta
- 150 gramos de nuez
- 200 gramos de dátiles
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de mantequilla
- Hojitas de un medio de manojo de perejil
- 1 guindilla, cortado en trocitos

Lava los coles de Bruselas y divide los en dos. Escalda los coles de Bruselas ca. 3 minutos en agua hirviendo con algo sal. Tosta los nuez tostado en una sartén seco. Expulsa las pepitas de los dátiles y corta los dátiles en cuatros.

Escurre los coles de Bruselas y deja escurrirlos. Pela y corta la cebolla en trocitos. Caliente la mantequilla en un olla y sofríe la cebolla para 2 minutos. Añade los coles de Bruselas y fríe todos para ca. 5 minutos.

Añade el perejil, los nuez, los dátiles y guindilla con los coles de Bruselas y condimenta con sal y pimienta.

Sirve con arroz.