

La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

<p>Gebakken courgette met munt en chilipeper Bijgerecht (4 personen)</p> <ul style="list-style-type: none">• 800 g courgette• 4 el extra vierge olijfolie• 2 tenen knoflook (fijngesneden)• 1 tl chilivlokken• 3 takjes verse munt (blaadjes fijngesneden)• 2 tl zeezout• 2 tl citroensap• Grillpan <p>Snijd de courgettes in plakjes. Meng de olie met de knoflook, chilivlokken, munt, het zout en citroensap.</p> <p>Verhit de grillpan. Grill de plakjes courgette in delen in 4 minuten goudbruin. Keer halverwege. Leg ze in de olie en schep om, zodat ze rondom bedekt zijn. Serveer warm, lauw of koud.</p> <p>Bereiden: 20 minuten</p>	<p>Zucchini with mint and chili pepper Side dish (4 persons)</p> <ul style="list-style-type: none">• 800 g of courgette• 4 tbsp of extra vergin olive oil• 2 cloves of garlic (sliced finely)• 1 tsp of chili flakes• 3 twigs of fresh mint (leafs finely sliced)• 2 tsp of sea salt• 2 tsp of lemon juice• Grill pan <p>Slice the courgette in slices. Mix the oil with the garlic, chili flakes, mint, the salt and lemon juice.</p> <p>Heat the grill pan. Grill the courgette slices in parts in four minutes golden brown. Turn them halfway. Put them in the oil and stir, so they will be covered on all sides. Serve them warm, lukewarm or cold.</p> <p>Preparation: 20 minutes</p>	<p>Calabacines con menta y chile Entremés (4 personas)</p> <ul style="list-style-type: none">• 800 gramos de calabacín• 4 cucharadas de aceite de oliva• 2 dientes de ajo (cortado en trocitos)• 1 cucharaditas de copos de chile• 3 ramitas de menta fresca (hojas cortado en trocitos)• 2 cucharaditas de sal• 2 cucharaditas de zumo de limón• Olla de parrilla <p>Corta los calabacines en trozos. Mezcla el aceite con el ajo, copos de chile, menta, la sal y el zumo de limón.</p> <p>Caliente la olla de parilla. Parrilla los trozos de calabacines en partes en 4 minutos dorado. Da vuelta a mitad de. Pon los en el aceite y remueve los de modo que alrededor de están cubierto. Sirve calor, templado o fresco</p> <p>Preparación: 20 minutos</p>
--	--	---