




La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

<p>Falafel Hoofdgerecht (4 personen)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 blik kikkererwten (425 g), uitgelekt • 1 tl gemalen komijn • 1 tl gemalen koriander • 1 tl (pikante) paprikapoeder • 2 el platte peterselie, fijngehakt • 1 el limoensap • 4 el olijfolie • 75 g gemengde rucola sla • 1 kleine rode ui, in halve ringen • 1 paprika, in dunne reepjes • 100 g yoghurt • Komkommer • 1 teen knoflook <p>Pureer de kikkererwten in de keukenmachine tot een stevige, gladde puree. Meng de komijn-, koriander-, de paprikapoeder, peterselie en het limoensap erdoor en voeg wat zout en versgemalen zwarte peper naar smaak toe. Vorm de massa tot 20 platte koekjes.</p> <p>Verwarm de olijfolie in een wok tot er een lichte damp af komt en bak de falafel met 5 tegelijk in 5 minuten goudbruin en gaar. Laat ze op keukenpapier uitlekken.</p> <p>Verdeel de rucola sla met de ui en paprika over borden en leg de falafel erop. Lekker met tzatziki.</p>	<p>Falafel Main dish (4 persons)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 can of chick peas (425 g), drained • 1 tsp of grinded cumin • 1 tsp of grinded coriander • 1 tsp of (spicy) paprika • 2 tbsp of flat parsley, finely chopped • 1 tbsp lime juice • 4 tbsp of olive oil • 75 g of mixed rucola lettuce • 1 little red onion, in half rings • 1 red pepper, in thin slivers • 100 g of yoghurt • cucumber • 1 clove of garlic <p>Mash the chick peas in the food processor to a firm, smooth puree. Mix the cumin-, coriander, the paprika, parsley and the lime juice through it and add some salt and freshly grinded black pepper to taste. Shape the mass to 20 flat cookies.</p> <p>Heat the olive oil in a wok as far as a light smoke appears and fry the falafel with 5 at the same time in 5 minutes golden brown and done. Let them drain on kitchen paper.</p> <p>Divide the rucola lettuce with the onion and the red pepper on the plates and put the falafel on it. Nice with tzatziki.</p>	<p>Falafel Plato principal (4 personas)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 1 lata de garbanzos (425 gramos), escurrido • 1 cucharadita de comino • 1 cucharadita de cilantro • 1 cucharadita de pimentón (picante) • 2 cucharadas de perejil, picado • 1 cucharada de zumo de lima • 4 cucharadas de aceite de oliva • 75 g de lechuga rúcula mixta • 1 cebolla roja pequeña, en anillos mitades • 1 pimiento, en tiras finos • 100 gramos de yogur • Pepino • 1 diente de ajo <p>Tritura los garbanzos en la procesadora de alimentos hasta un puré fuerte, resbaladizo. Mezcla el comino, cilantro, pimentón, perejil y el zumo de lima y añada algo sal y pimienta negro molido fresco a gusto. Forma el montón a 20 galletas.</p> <p>Caliente el aceite de oliva en un wok hasta se aparece un humo leve y fríe el falafel con 5 al mismo tiempo en 5 minutos tostado y hecho. Deja escurrir los en papel de cocina.</p> <p>Divide la lechuga rúcula con el cebolla y pimiento en los platos y pone el falafel en la. Buen con tzatziki</p>
--	---	---