


La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

<p>Omelet van kikkererwtenmeel met paprikasaus lunch (10 stuks) 15 minuten</p> <ul style="list-style-type: none">• 250 g kikkererwtenmeel• ½ tl venkelzaad• 1 tl paprikapoeder• 1 teen knoflook, fijngesneden• 2 el verse korianderblaadjes, fijngehakt• Water• Olie• paprikasaus <p>Roer alle droge ingrediënten goed door elkaar en voeg genoeg water toe voor een dun beslag.</p> <p>Verhit een paar druppels olie in een koekenpan en giet een soeplepel beslag in de pan.</p> <p>Verdeel het beslag gelijkmatig en bak het flensje lichtkrokant; keer het om en bak de andere kant op dezelfde manier tot het flensje gaar is.</p> <p>Voeg zo nodig tijdens het bakken meer olie toe.</p> <p>Serveer met citroen en een paprikasaus.</p>	<p>Omelet of chick peas flour with pepper sauce Lunch (10 pieces) 15 minutes</p> <ul style="list-style-type: none">• 250 grams of chick peas flour• ½ tsp of fennel seed• 1 tsp of paprika• 1 glove of garlic, sliced finely• 2 tbsp of coriander leaves, chopped finely• Water• Oil• Pepper sauce <p>Mix all dry ingredients well together and add enough water for a thin batter.</p> <p>Heat a couple drops of oil in a frying pan and pour a soup ladle batter in the pan.</p> <p>Divide the batter equally and fry the crêpe lightly crisp; turn it and fry the other side at the same way till the crêpe is done.</p> <p>Add if necessary more oil while frying.</p> <p>Serve with lemon and a pepper sauce.</p>	<p>Tortilla francesa de harina de garbanzos con salsa de pimiento Almuerzo (10 unidades) 15 minutos</p> <ul style="list-style-type: none">• 250 gramos de harina de garbanzos• ½ cucharadita de semillas de hinojo• 1 cucharadita de pimentón• 1 diente de ajo, cortado en trocitos• 2 cucharadas de culantro fresco, picado• Agua• Aceite• Salsa de pimiento <p>Mezcla todos ingredientes seco buen y añ suficiente agua para una masa fino.</p> <p>Caliente unos gotas del aceite en una sartén y vierte un cucharón con masa en la sartén.</p> <p>Divide la masa regular y cuece el crêpe ligero crujiente; da lo y cuece el otro lado en la misma manera hasta el crêpe está hecho.</p> <p>Añade más aceite de ser necesario durante de cocer.</p> <p>Sirve con limón y una salsa de pimiento.</p>	
---	--	--	--

f