

La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

<p>Zoete-aardappelsoep met gebakken uien Hoofdgerecht (4 personen) Vegetarisch</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 el zonnebloemolie• 3 cm gemberwortel, geschild, fijn geraspt• 2 tl gemalen specerijen, bijv. kerrie poeder, kaneel en/of komijn• 4 tenen knoflook, fijngesneden• 600 g zoete aardappels, in blokjes• 1 winterwortel, ± 250 g, in plakjes• 1 ½ l groentebouillon (van tabletten)• 2 laurierblaadjes• 2 rode uien, in ringen• 1 el honing• Platte peterselie om te garneren• (Zelfgemaakt) brood om erbij te eten <p>Verhit in een (soep)pan 2 el olie. Bak de gember, specerijen en helft van de knoflook zachtjes 2 minuten.</p> <p>Schep de aardappelblokjes en de wortel erdoor. Voeg de laurierblaadjes toe. Schenk de bouillon in de pan en breng aan de kook. Kook de soep in 15 minuten gaar.</p> <p>Verhit intussen in een koekenpan de rest van de olie. Bak de uiringen in 8-10 minuten goudbruin en krokant. Voeg de resterende knoflook en de honing toe en bak nog 1-2 minuten zachtjes zodat de knoflook en honing smaak geven aan</p>	<p>Sweet potato soup with baked onions Main course (4 persons) Vegetarian</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 tbsp of sunflower oil• 3 cm ginger root, peeled, finely grated• 2 tsp of grinded spices, for example curry powder, cinnamon and/or cumin• 4 gloves of garlic, chopped finely• 600 gram of sweet potato, in cubes• 1 carrot, ± 250 grams, in slices• 1 ½ l vegetable stock (of tablets)• 2 bay leaves• 2 red onions, in rings• 1 tbsp of honey• Parsley for garnishing• (Self made) bread to eat with it <p>Heat 2 tbsp of oil in a (soup) pan. Fry the ginger, spices and half of the garlic gently for 2 minutes.</p> <p>Scoop the potato cubes and the carrot through it. Add the bay leaves. Pour the stock in the pan and bring to the boil. Cook the soup in 15 minutes.</p> <p>Heat in the meantime the rest of the oil in a frying pan. Fry the onion rings for 8-10 minutes golden brown and crisp. Add the remaining garlic and the honey and fry for another 1-2 minutes gently so the garlic and honey give flavour to the</p>	<p>Sopa de batata con cebollas fritas Plato principal (4 personas) Vegetariano</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 cucharadas de aceite de girasol• 3 cm raíz de jengibre , pelado, rallado• 2 cucharaditas especias molido, por ejemplo polvo del curry, canela y/o comino• 4 dientes de ajo, cortado en trocitos• 600 gramos de batatas, en cuadritos• 1 zanahoria, ± 250 gramos, en lonchas• 1 ½ litro del caldo de verduras (de cubitos de caldo)• 2 hojas de laurel• 2 cebollas rojas, en anillos• 1 cucharada del miel• Perejil para guarnición• Pan (casero) para comer con la sopa <p>Caliente 2 cucharadas del aceite en una cazuela de sopa. Fríe el jengibre, los especias y la mitad del ajo suave en 2 minutos.</p> <p>Saca los cuadritos de batatas y la zanahoria en la. Añada los hojas de laurel. Sirve el caldo en la cazuela y hiérve lo. Cocina la sopa en 15 minutos cocida.</p> <p>Caliente entretanto el reste del aceite en un sartén. Fríe las anillos de cebolla en 8-10 minutos dorado y crujiente. Añade el ajo restado y el miel y fríe suave aún 1-2 minutos de modo que el ajo y el miel dan</p>
--	---	---

<p>de uiringen.</p> <p>Pureer de soep met de staafmixer. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de soep in 4 kommen en maak af met wat uiringen. Garneer met wat peterselie.</p> <p>Lekker met wat brood.</p> <p>Bereiden: ± 25 minuten</p>	<p>onion rings.</p> <p>Mash the soup with the hand blender. Add salt and pepper for taste. Scoop the soup in 4 bowls and finish it with some onion rings. Garnish with some parsley.</p> <p>Lovely with some bread.</p> <p>Preparation: ± 25 minutes</p>	<p>gusto a la anillos de cebolla.</p> <p>Tritura la sopa con la batidora de pie. Añade pimienta y sal a gusto. Saca la sopa en 4 tazones y termina con algo de los anillos de cebolla. Guarnece con algo del perejil.</p> <p>Bueno con algo pan.</p> <p>Preparación: ± 25 minutos</p>
---	--	---