

La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta



Brood met humus en avocado

Lunchgerecht (2 personen)



- 1 avocado
- 2 sneetjes brood
- 200 g kikkererwten
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook, in plakjes
- 8 blaadjes munt, fijngesneden
- Gedroogde tomaat, fijngesneden

Pureer de kikkererwten met de knoflook, paprikapoeder, olijfolie, peper en zout.

Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in repen. Besprenkel de avocado met wat citroen.

Smeer het brood met de humus. Verdeel de avocado erover en bestrooi met de munt en de gedroogde tomaat.

Bread with hummus and avocado

Lunch dish (2 persons)



- 1 avocado
- 2 slices of bread
- 200 grams of chickpeas
- 1 tsp of paprika
- 1 tbsp of olive oil
- 1 clove of garlic, in slices
- 8 leafs of mint, finely sliced
- Dried tomato, finely sliced

Mash the chickpeas with the garlic, paprika, olive oil, pepper and salt.

Cut the avocado in half and remove the stone. Slice the flesh of the avocado into slivers. Sprinkle the avocado with some lemon.

Smear the bread with the hummus. Divide the avocado on it and sprinkle with the mint and the dried tomato.

Pan con humus y aguacate

Almuerzo (2 personas)



- 1 aguacate
- 2 rebanadas de pan
- 200 gramos de garbanzos
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de aceite oliva
- 1 diente de ajo, en lonchas
- 8 hojas de menta, cortado fino
- Tomate desecado, cortado fino

Tritura los garbanzos con el ajo, pimentón, aceite oliva, pimienta y sal.

Corta el aguacate en dos y expulsa el hueso. Corta la pulpa del aguacate en tiras. Rocía el aguacate con algún limón.

Unta el pan con el humus. Divide el aguacate en lo y espolvorea con el menta y el tomate desecado.