

La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

<p>Wortelsoep Hoofdgerecht (4 personen) 20 minuten</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 ui, gesnipperd• 1 eetlepel olijfolie• 1 zoete aardappel, geschild en in stukjes• 500 g wortel, geschild en in stukjes• 3 cm gemberwortel, geschild en fijnggehakt• 1 theelepel komijn• 1 theelepel kurkuma of kerriepoeder• 1 liter groentebouillon• Geraspte citroen- en sinaasappelschil <p>Verhit de olie in een pan en fruit de ui circa 5 minuten op laag vuur. Voeg de aardappel, wortel, gember en specerijen toe en fruit nog enkele minuten verder.</p> <p>Giet de bouillon erbij en laat op middelhoog vuur circa 15 minuten zachtjes koken. Pureer de soep als de wortels gaar zijn en breng op smaak met peper en zout.</p> <p>Garneer met de geraspte citroen- en sinaasappelschil en tuinkers. Serveer met soepstengels.</p>	<p>Carrot soup Main dish (4 persons) 20 minutes</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 onion, cut up finely• 1 tbsp of olive oil• 1 sweet potato, peeled and in small pieces• 500 grams of carrots, peeled and in small pieces• 3 cm of ginger, peeled and finely cut• 1 tsp of cumin• 1 tsp of turmeric or curry powder• 1 liter of vegetable stock• Grated lemon and orange peel <p>Heat the oil in a pan and fry the onion for circa 5 minutes at low fire. Add the potato, carrot, ginger and species and fry for a few minutes.</p> <p>Pour the stock at it and let it simmer gently on medium high fire for circa 15 minutes. Mash the soup if the carrots are cooked and season with salt and pepper.</p> <p>Garnish with the grated lemon and orange peel and some garden cress. Serve with breadsticks.</p>	<p>Sopa de zanahoria Plato principal (4 personas) 20 minutos</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 cebolla, cortado fino• 1 cucharada del aceite oliva• 1 batata, mondado y en trozos• 500 gramos de zanahorias, mondado y en trozos• 3 cm de jengibre, mondado y picado• 1 cucharadita de comino• 1 cucharadita de cúrcuma o polvo de curry• 1 litro de caldo de verdura• Corteza del limón y naranja rallado <p>Caliente el aceite en unu olla y sofríe la cebolla circa 5 minutos en fuego bajo. Anade la batata, zanahoria, jengibre y especias y sofríe por algunos minutos.</p> <p>Echa el caldo y deja hervir suave para 15 minutos en fuego medió superior. Tritura la sopa si las zanahorias están hechas y condimenta con sal y pimienta.</p> <p>Guarnece con la corteza del limón y naranja rallado y el mastuerzo. Sirve con palitos.</p>	
--	---	--	--