


La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

	<p>Bravas saus Tapasgerecht (4 personen) 30 minuten</p> <ul style="list-style-type: none">• Olijfolie• 1 ui, gepeld en fijngehakt• 4 tenen knoflook, gepeld en in plakjes gesneden• 3 verse, rode Spaanse pepers, zonder zaadjes, grof gehakt• 1 wortel, geschild en fijngehakt• 400 gram gesneden tomaten• Citroensap <p>Doe olijfolie in de pan en als de olie goed heet is doe de ui en de knoflook er bij. Laat ze 5 minuten bakken, of tot de uisnippers zacht maar nog niet verkleurd zijn.</p> <p>Doe er de pepers en de wortel erbij en laat ze nog 5 minuten op het vuur staan. Doe de tomaten, citroensap en zout en peper bij, breng het mengsel aan de kook, draai het vuur laag en laat 15 minuten staan tot de worteltjes zacht zijn en de saus dik is. Pureer de saus met de blender.</p> <p>Serveer met gebakken aardappelen.</p>	<p>Bravas sauce Tapas (4 persons) 30 minutes</p> <ul style="list-style-type: none">• Olive oil• 1 onion, peeled and finely chopped• 4 cloves of garlic, peeled and cut in slices• 3 fresh, red chili pepper, without the seeds, chopped up roughly• 1 carrot, peeled and chopped up finely• 400 grams of sliced tomatoes• Lemon juice <p>Put the olive oil in a pan and as the oil is hot enough put the onion and the garlic in it. Let them fry for 5 minutes, or till the onion snips are soft but not yet colored.</p> <p>Put the chili peppers and the carrot with it and leave them on the fire for another 5 minutes. Put the tomatoes, lemon juice, salt and pepper with it, bring the mixture to the boil, turn the heat down and leave it for 15 minutes till the carrots are soft and the sauce is thick. Puree the sauce with the blender.</p> <p>Serve with baked potatoes.</p>	<p>Salsa de bravas Tapas (4 personas) 30 minutos</p> <ul style="list-style-type: none">• Aceite de oliva• 1 cebolla, pelado y picado• 4 dientes de ajo, pelado y cortado en rodajas• 3 guindillas frescas, sin semillas, picado grueso• 1 zanahoria, pelado y picado• 400 gramos de tomates cortado• Zumo de limón <p>Pon el aceiten en una olla y pon la cebolla y ajo en la cuando el aceite está muy caliente. Deja freír para 5 minutos o hasta recortes de cebolla están suave pero todavía no se han decolorado.</p> <p>Hace las guindillas y zanahoria en lo y deja los en la fuego para 5 minutos. Hace los tomates, zumo de limón y sal y pimienta, hierva la mezcla, gira el fuego bajo y deja estar para 15 minutos hasta la zanahorias están suave y la salsa está denso. Tritura la salsa con la licuadora.</p> <p>Sirve con patatas frito.</p>
------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------