



Lekkere gerechten en ideeën met paprika's!



Kleurrijk koken met paprika

Paprika is misschien wel de meest veelzijdige groente die we kennen. Dit smakelijke vitaminebommetje is er letterlijk in allerlei kleuren en je kunt er eindeloos mee variëren. Een echte 'multiculti' groente voor alle wereldkeukens die er zijn.

Paprika's zijn er in verschillende smaken, van kruidig tot zoet. En ze zijn werkelijk supergezond. Vergelijk het vitamine C gehalte van een paprika maar eens met dat van een sinaasappel. Tot wel drie keer zoveel vitamine C! Verder bevat een paprika ook nog de vitaminen B1 en B2, die goed zijn voor de hersenfuncties, voor de opname van proteïne, voor de spijsvertering én voor een gezonde dosis extra energie. Een halve gele, oranje of rode paprika bevat bovendien 65% van de dagelijkse hoeveelheid vitamine E.

Je kunt paprika's natuurlijk gebruiken als kleurrijke garnering in allerlei gerechten, maar wist je dat paprika ook uitermate geschikt is als hoofdgroente? In deze folder vind je een aantal lekkere én makkelijke recepten met paprika's in de hoofdrol. Een voorproefje van wat er allemaal mogelijk is. Meer weten en verder variëren? Nog veel meer paprikarecepten vind je op www.colourfultaste.nl

Smakelijk!

Kleurrijke mensen koken met paprika!



KLEURRIJKE MENSEN KOKEN MET PAPRIKA



CAMPAGNE GEFINANCIERD MET STEUN VAN DE EUROPESE UNIE



Wat weet je van paprika?

De eerste die paprika's naar Europa bracht, was Christopher Columbus. In 1492 ontdekte hij de paprika bij de Indianen in Amerika. Zij gebruikten paprika's gemalen door hun voedsel. Door de scherpe smaak dacht hij dat het een soort peper was, waardoor in Engeland de paprika nog altijd 'pepper' of 'bell pepper' wordt genoemd. In de loop der jaren is de paprika veel minder scherp geworden.

Inmiddels is de paprika niet meer weg te denken uit onze keuken. Logisch, als je bedenkt hoe de verschillende soorten paprika de smaak en het aanzien van ons eten verrijken. Bovendien geldt de paprika met recht als 'supergezond'. Weinig producten zijn namelijk zo gezond als paprika. Paprika's zitten boordevol vitaminen en mineralen en bevatten maar weinig calorieën.



Kleurrijke paprika's

De paprika's zoals wij ze kennen, worden vanwege hun vorm ook wel blokpaprika's genoemd. Het bekendst zijn de rode, groene, gele en oranje blokpaprika. Een leuk detail: alle paprika's zijn eerst groen. Pas later krijgen ze afhankelijk van het ras hun uiteindelijke kleur.

Naast de blokpaprika kennen we ook de zoete puntpaprika. Deze is veel langer en smaller dan de blokpaprika en voornamelijk verkrijgbaar in de kleur rood. Bijzonder is de verfijnde, fruitige en extra zoete smaak van de rode puntpaprika. Snackpaprika's, ook wel babypaprika's genoemd, zijn vooral verkrijgbaar in de kleur oranje. Ze hebben minder zaadjes dan gewone paprika's en door hun grappige formaatje zijn ze bij uitstek geschikt als tussendoortje of als snack bij de borrel. Snackpaprika's kunnen ook gevuld worden en warm en koud geserveerd worden.

VOORGERECHT

Paprikasoep

Aantal personen: 4, bereidingstijd: 55 min.

Benodigdheden:
3 sjalotten, fijngesneden
3 oranje paprika's, in blokjes
2 el olijfolie
175 g tomaten, in stukken
1 takje tijm
1 blaadje laurier
3 dl groente- of kippenbouillon
zout, peper
1½ el crème fraîche, losgeklopt
1½ el fijngesneden basilicum of bladpeterselie

Bak de sjalotten en paprika's 6-8 min. in de olie. Voeg tomaten, tijm, laurier en bouillon toe en kook alles circa 20 min. op zacht vuur tot de groenten zacht zijn. Pureer de soep en zeef hem eventueel. Breng op smaak met zout en peper. Voeg aan tafel een scheepje crème fraîche toe aan de soep. Bestrooi met basilicum. Lekker met een kaaskletskep van oude boerenkaas.



Paprika's zijn rauw ook een lekker tussendoortje!



VOORGERECHT

HOOFDGERECHT

Oosterse varkenshaas met paprika

Aantal personen: 4, bereidingstijd: 15 min.

Benodigdheden:
1 rode paprika
1 gele paprika
300 gram rijst
1 teentje knoflook
3 lente-uitjes
400 gram varkenshaas
2 eetlepels olie
5 eetlepels oosterse sojasaus
2 eetlepels sherry
1 eetlepel honing
zout
versgemalen peper
Verder: een rasp

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd intussen de paprika's in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in reepjes. Pers het teentje knoflook. Verwijder het groene deel van de lente-uitjes en snijd het witte deel in 2 cm grote stukken. Snijd de varkenshaas in dunne plakken. Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de varkenshaas ca. 5 minuten. Voeg de paprika, knoflook en lente- ui toe en roerbak deze ca. 3 minuten mee. Roer de sojasaus, sherry en honing door elkaar en blus hiermee het gerecht af. Breng het gerecht op smaak met zout en peper. Verdeel de rijst en oosterse varkenshaas over 4 borden.

Aioli met paprika

Aantal personen: 4 - 6, bereidingstijd: 25 min.

Benodigdheden:
6-8 nieuwe aardappelen
zout, peper
1 kleine courgette, ongeschild, in plakjes
1 grote venkelknol, in reepjes
2 rode paprika's, in dunne halve ringen
2 gele paprika's, in dunne halve ringen
2 oranje paprika's, in dunne halve ringen
flinke handvol kleine rucolablaadjes
150-200 g mayonaise
3-5 teentjes knoflook, geperst
beetje limoen- of citroensap

Kook de aardappelen in 20-25 min. gaar. Laat ze afkoelen en snijd ze in partjes. Leg alle ingrediënten op een schaal. Meng de mayonaise met de knoflook en breng op smaak met zout, peper en limoensap. Serveer de knoflookmayonaise bij de groenten.



Gevulde paprika's

Aantal personen: 4, bereidingstijd: 15 min. Oventijd: 35 min.

Benodigdheden:
8 paprika's (kleur naar keuze)
2-4 el olie
1 rode ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngesneden
3 lente-uitjes, in dunne ringen
circa 175 g langkorrelrijst
2-3 tomaten, ontveld, in stukjes
1 blaadje laurier
125 g amandelen of walnoten, grof gehakt
1 el fijngesneden kruiden (marjolein en tijm)
2-3 el fijngesneden bladpeterselie
300 g feta, verkruimeld
zout, peper

Snijd het kapje van de paprika's en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Verhit 2 el olie en bak daarin de ui en knoflook circa 5 min.. Voeg de lente- ui toe en bak deze circa 2 min. mee. Voeg dan de rijst, tomaat en laurier toe, roer alles goed om en schenk er circa 3½ dl kokend water bij. Laat de rijst circa 15 min. koken tot deze gaar is. Neem de pan van het vuur en verwijder het laurierblad. Roer de amandelen, marjolein, tijm, peterselie en feta door het rijstmengsel en breng op smaak met zout en peper. Schep de vulling voorzichtig in de paprika's. Zet de kapjes erop. Leg een stuk beboterd bakpapier in de ovenschaal en zet de paprika's naast elkaar in de schaal. Schenk wat water en een scheut olijfolie in de schaal, dek de paprika's af met aluminiumfolie en bak ze circa 25 min. in het midden van een voorverwarmde oven op 200°C. Verwijder het folie en bak de paprika's nogmaals 10-20 min. tot ze zacht zijn.



HOOFDGERECHT



Salade van geroosterde paprika

Aantal personen: 4-6, bereidingstijd: 10 min.

Benodigheden:

6-8 grote geroosterde en ontvelde paprika's (rood, geel en oranje)
6-10 ansjovisfilets
zeezout, peper
scheut olijfolie
basilicumblaadjes

Snijd de paprika's in reepjes. Leg ze samen met de ansjovisfilets op een schaal.
Bestrooi de salade met wat zout en peper en schenk er een scheut olijfolie over.
Bestrooi met kleine basilicumblaadjes.

Meer informatie

Veel meer lekkere recepten zijn te vinden op colourfultaste.nl. Op deze site vind je ook allerlei handige kooktips zoals het snijden van paprika's. Gepresenteerd door niemand minder dan televisiekok Caspar Burgi!

En er is nog meer te beleven met de paprika, zo kun je op de website testen hoe goed je bent in het vangen, scheppen en gooien van paprika's samen met Rick de grootste paprikafan.

Wedstrijd

Geïnspireerd door de paprika? Doe mee met de paprikarecepten-wedstrijd op colourfultaste.nl. Beschrijf je lekkerste paprikarecept en maak hier een mooie foto van tijdens het eten. De leukste inzendingen worden beloond met mooie en handige prijzen.

! Paprika's roosteren en ontvellen

Paprika's roosteren kan op verschillende manieren. In de oven, onder de grill of aan een vork geprikt, boven de gasvlam. Het makkelijkste is in de oven, dit gaat als volgt: leg de paprika's op een bakplaat en rooster ze in het midden van een voorverwarmde oven op 225°C gedurende 30-40 minuten tot het vel zwartgeblakerd is. Keer de paprika's tijdens het roosteren regelmatig. Doe de paprika's na het roosteren in een plasticzak en bind de zak dicht. Op deze manier laat het vel gemakkelijker los. Laat de paprika's tot lauwwarm afkoelen en verwijder dan het vel, de zaadjes en de zaadlijsten. Ontvel de paprika's en snijd ze in brede repen.

Kijk ook voor meer tips op www.colourfultaste.nl

Een ontvelde paprika is nitermate geschikt voor mensen met een zwakke maag

BIJGERECHT
BIJGERECHT



Gevulde puntpaprika's

Aantal personen: 4 - 6, bereidingstijd: 10 min.
Oventijd: 25 - 30 min.

Benodigheden:

2 el pijnboompitten
6 puntpaprika's (rode en/of groene)
200-250 g verse geitenkaas
3-4 el crème fraîche
4 el geraspte oude boerenkaas
1 teentje knoflook, geperst
12 blaadjes basilicum, fijngesneden
1 ei, losgeklopt
zout, peper
wat extra basilicumblaadjes
circa 1 el olijfolie

Rooster de pijnboompitten goudgeel in een droge koekenpan. Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Meng de geitenkaas met de crème fraîche, boerenkaas, knoflook, basilicum, ei, pijnboompitten en zout en peper naar smaak. Vul de gehalveerde paprika's met dit mengsel en leg de paprika's in een ingevette braadslede of ovenschaal. Schenk 2-3 el water in de ovenschaal en bak de paprika's 25-30 min. in het midden van een voorverwarmde oven op 180°C tot het kaasmengsel gesmolten is. Garneer de paprika's voor serveren met basilicum en druppel er een beetje olijfolie over. Serveer ze warm.

Crostini met tapenade van geroosterde rode paprika

Aantal personen: 4, bereidingstijd: 20 min.

Benodigheden:

200 g groene olijven zonder pit
200 g geroosterde en ontvelde rode paprika's
20-30 g ansjovisfilets
40 g uitgelekte kappertjes
1 teentje knoflook
1 tl mosterd
4 el fijngesneden basilicum
3-5 el olijfolie
zout, peper
1-2 stokbroden
wat extra blaadjes basilicum

Pureer de olijven, paprika, ansjovisfilets, kappertjes, knoflook, mosterd en basilicum in een keukenmachine of blender. Voeg de olijfolie toe en pureer het mengsel nog 10 seconden tot het een gladde puree is. Breng de tapenade op smaak met zout en peper. Snijd de stokbroden in dunne, schuine plakjes en rooster ze licht. Bestrijk ze royaal met de paprikatapenade en garneer met een blaadje basilicum.



HAPJES
HAPJES



Snackpaprika's gevuld met...

Snijd de kapjes van de paprika's en verwijder zonodig zaad en zaadlijsten.

...mozzarella en pesto

Verwarm de oven voor op 200°C. Vul alle paprika's met kleingesneden paprika (van de kapjes), een theelepeltje pesto, blokjes mozzarellakaas, een blaadje basilicum en wat kleingesneden zongedroogde tomaatjes. Zet de paprika's circa 20 minuten, in een met olijfolie ingevette ovenvaste schaal, in het midden van de voorverwarmde oven tot de kaas gesmolten is.

...guacamole

Bewaar de kapjes. Schil de avocado, halveer hem en verwijder de pit. Pureer het vruchtvlees. Maak de lente-uitjes schoon en snijd deze in blokjes. Ontvel de tomaat en snijd deze in blokjes. Meng de avocadopuree met de limoensap, zout, lente-ui, tomaat, knoflook, jalapeno pepers en koriander of bieslook. Vul de uitgeholde paprika's met de guacamole, zet de kapjes er weer - schuin - op en garneer met een blaadje koriander of een sprietje bieslook.

...garnalen

Bewaar de kapjes. Zet de garnalen 10 minuten weg in 1 el witte wijn met 1 el citroensap. Laat de garnalen vervolgens uitlekken. Maak de saus door 2 el zure room, 3 el halvanaise, 2 el fijngesneden dille, 1 el fijngesneden bieslook te mengen met zout en peper naar smaak. Verdeel de garnalen en de saus over de paprika's. Garneer met een takje dille en zet de kapjes er weer op.

...ricotta

Bewaar de kapjes. Verwarm de oven voor op 175°C. Druppel in elke uitgeholde paprika een beetje olijfolie en leg er 1-2 basilicumblaadjes in. Klop de eieren los met de ricotta, zout en peper. Vul de paprika's met het ricottamengsel en bak de paprika's 25-30 minuten tot de eieren zijn gestold. Zet de laatste paar minuten de kapjes er weer op. Pureer of prak de ansjovisfilets en de kappertjes met de olijfolie tot een gladde saus. Serveer de warme paprika's met de koude ansjovissaus.

Kijk voor recepten, tips en games op [COLOURFULTASTE.NL](http://colourfultaste.nl)



Afzender

Colourfultaste
Postbus 666, 2675 ZX Honselersdijk
T. 0174 61 24 11
F. 0174 64 06 45

www.colourfultaste.nl



EEN PAPRIKA BEVAT HEEL WEINIG CALORIEËN