

Tijd voor *Paprika*

10
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid

Tijd voor paprika

Dit kleurrijke familielid van de peper staat in de top vijf van meest gekochte groenten. Logisch, want paprika kun je in tal van gerechten gebruiken. Bovendien is het een gezond ingrediënt: paprika's zitten bomvol vezels, vitamine C en andere voedingsstoffen.

Natuurlijk kun je paprika's wokken, bakken of zo uit het vuistje eten, maar er zijn nog veel meer mogelijkheden. In samenwerking met het GroentenFruitBureau hebben we daarom in dit boekje tien lekkere paprikarecepten verzameld. Bijvoorbeeld soep, tortilla, taartjes, salade en natuurlijk mochten gevulde paprika's ook niet ontbreken.

Het is tijd voor paprika!

Samengesteld in samenwerking met het GroentenFruitBureau.
© GezondheidsNet

Inhoud

Paprikasoep met kaasklets koppen	4
Paprika-tomaat-chutney	6
Bladerdeegtaartjes met gegrilde paprika	8
Gevulde zoete puntpaprika	10
Snelle gele curry met paprika	12
Lasagne met paprika	14
Hartige taart	16
Minipaprika's met blauwe kaas	18
Paprikatortilla met geitenkaas	20
Warme salade met garnalen	22

Betekenisafkortingen

g = gram
tl = theelepel
el = eetlepel
dl = deciliter

Paprikasoep met kaaskletsoppen

Porties: 6 personen

Bereidingstijd: meer dan 30 minuten

Ingrediënten:

- 4 fijngesneden sjalotten
- 5 oranje paprika's, in blokjes
- 2 el olijfolie
- 250 g tomaten, in stukken
- 2 takjes tijm
- 125 g geraspte oude boerenkaas
- 1 tl gedroogde tijmblaadjes
- 1 blaadje laurier
- 6 dl groente- of kippenbouillon
- Peper en zout
- 2 el crème fraîche, losgeklopt
- 2 el fijngesneden basilicum of bladpeterselie

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Bak de sjalot en paprika 6 tot 8 minuten in de olie. Voeg de tomaten, tijm, laurier en bouillon toe. Kook alles 20 minuten op zacht vuur tot de groenten zacht zijn.

Maak ondertussen de kaaskletsoppen.

Meng de geraspte kaas met de

tijmblaadjes. Leg op een met bakpapier

beklede bakplaat hoopjes van een eetlepel

van het mengsel, met voldoende ruimte

ertussen. Druk de hoopjes plat tot een

cirkel en zorg dat er geen gaten tussen de

kaas vallen. Bak de kaas 8 tot 12 minuten

in de oven, tot de kletsoppen krokant en

goudgeel zijn. Laat ze iets afkoelen en

neem ze dan met een paletmes van de

bakplaat. Laat op een stuk bakpapier

verder afkoelen.

Pureer de soep. Breng op smaak met zout

en peper. Verdeel de soep over kommen of

borden en schep er een theelepeltje crème

fraîche op. Bestrooi met wat basilicum of

bladpeterselie. Serveer met de

kaaskletsoppen.



Paprika-tomaat-chutney

Porties: een halve liter chutney (2 potjes)

Bereidingstijd: meer dan 30 minuten

Ingrediënten:

- 1 groene paprika
 - 1 oranje paprika
 - 500 g tomaten
 - 250 g zilveruitjes,
 - 200 ml appelazijn
 - 200 g bruine suiker
 - Zout
 - Snuffe
 - kurkumapoeder
 - Snuffe paprikapoeder
 - 1 el mosterdzaadjes
 - 1 el zwarte peperkorrels
- Was de paprika's. Halveer ze en verwijder de steelaanzetten, pitten en de binnenkant. Snijd de paprika's vervolgens in blokjes.
- Kerf de tomaten kruislings in en houd ze kort in kokend water tot de schil begint los te laten. Schil, steelaanzetten en pitten verwijderen en het vruchtvlees in blokjes snijden.
- Doe de groenten met de appelazijn, suiker en kruiden in een pan en breng het geheel aan de kook. Bij gemiddelde temperatuur ongeveer 40 minuten laten sudderen en regelmatig omroeren.
- Vul uitgespoelde glazen (week)potten met de chutney, sluit deze af en laat de paprika-tomaat-chutney voor gebruik afkoelen.

Tip: Dit is een makkelijk recept voor een heerlijk bijgerecht.

De paprika-tomaat-chutney combineert perfect met gegrilde groenten, vlees of vis.



Bladerdeegtaartjes

Porties: 4 porties

Bereidingstijd: 35 minuten

Ingrediënten:

- 2 rode paprika's
 - 2 zoete aardappels, geschild
 - 1 rode ui, in dunne plakjes
 - 4 plakjes volkoren bladerdeeg
 - Zeezout en peper
 - 100 g geraspte Parmezaanse kaas
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
Verwarm een grillpan tot deze gloeiend heet is. Snijd de paprika in reepjes en rooster de paprika tot er mooie grillstrepen op te zien zijn.
Snijd de zoete aardappel in dunne plakjes en grill op dezelfde manier.
Rol de plakjes bladerdeeg een beetje uit en leg op een bakplaat. Verdeel de ui, zoete aardappel en paprika erover, bestrooi met wat peper en zout en de Parmezaanse kaas. Vouw de puntjes naar het midden.
Bak ongeveer 20 minuten of tot goudbruin in de oven.

Tip: Ben je geen liefhebber van Parmezaanse kaas? Je kunt ook een pittige belegen of oude kaas gebruiken.



Gevulde zoete puntpaprika

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten + 35 minuten oventijd

Ingrediënten:

- 4 zoete puntpaprika's (bijvoorbeeld Ramiro)
- 250 g cherrytomaten
- 150 g fetakaas, in blokjes
- 8 tl pesto
- 800 g pastinaak
- Sap van een citroen
- 4 tl olijfolie
- Zout
- Vers gemalen zwarte peper

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de paprika's in de lengte in twee helften. Verwijder de zaadjes, maar laat de stelen zitten.

Meng de cherrytomaatjes, fetakaas en pesto met wat zout en peper naar smaak door elkaar. Verdeel het mengsel over de acht paprikahelften en zet ze in een ondiepe ovenschaal.

Snijd de pastinaak in halve of in kwart stukjes, afhankelijk van de grootte. Doe ze in een schaal met de olijfolie, citroensap en wat zout en peper. Meng de ingrediënten met de hand zodat de pastinaak overal bedekt is met de olie. Doe de pastinaak in een aparte, ondiepe ovenschaal en zet deze schaal boven (op de heetste plek) in de oven. Zet de paprika's ook in de oven, maar iets lager.

Bak de gerechten ongeveer 35 minuten, totdat de pastinaak zacht en lichtbruin is. Draai ze halverwege een keer om. Als de paprika's gaar zijn en de pesto is er goed ingetrokken, is het klaar om op te dienen.



Snelle gele curry met paprika

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten + 20 minuten kooktijd

Ingrediënten:

- 2 groene paprika's
 - 2 uien
 - 1 teen knoflook
 - 3 zoete aardappels, geschild en in stukken
 - 2 el gele currypasta
 - 1 blikje kokosmelk
 - 4 kippendijen, in stukken
 - 1 el olie
 - Zout
 - Zilvervliesrijst
 - Optioneel: koriander
- Snipper de ui en pers het teentje knoflook uit. Fruit de ui en de knoflook in de olie, ongeveer 5 minuten.
- Voeg de gele currypasta en kip toe en bak nog 5 minuten. Voeg de zoete aardappel en paprika toe en bak nog even mee.
- Blus af met het blikje kokosmelk en een half blikje water. Laat de curry zachtjes pruttelen, ongeveer 20 minuten.
- Serveer met zilvervliesrijst en koriander naar smaak.

Tip:

Bewaar paprika's op een koele plek, maar liever niet in de koelkast. Vruchtgroenten rijpen dan nog even door, bij een te lage temperatuur gebeurt dat niet. Wil je (stukken) paprika langer bewaren, stop de groente dan in de diepvries. Blancheer je paprika's eventueel van tevoren een minuut in kokend water.



Lasagne met paprika, courgette en gehakt

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten + 25 minuten oventijd

Ingrediënten:

- 2 rode paprika's
 - 1 courgette
 - 1 pak volkoren lasagnevellen
 - 1 pot tomatensaus, bio en zonder suiker
 - 400 g biologische rundergehakt
 - 1 bol mozzarella, in plakken
 - 300 g spinazie
 - Handje basilicum
 - Zout en peper
- Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken en de paprika in blokjes. Rul het gehakt in een koekenpan en zet opzij.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan, fruit de ui en knoflook kort en voeg de paprika toe. Voeg na een paar minuten de spinazie toe en verwarm tot de spinazie geslonken is. Voeg hieraan de basilicum en de tomatensaus toe.
- Vet een ovenschaal licht in met olijfolie en verdeel de lasagnevellen over de bodem.
- Bedek met een laag courgette en wat van de tomatensaus. Leg hierop weer een laag lasagnevellen en een laagje gehakt en weer tomaten-paprikasaus. Herhaal tot de saus op is en bedek met mozzarella.
- Bak ongeveer 20 minuten in de oven.



Hartige taart

Porties: 6 personen

Bereidingstijd: 35 minuten + 35 minuten oventijd

Ingrediënten:

- 4 geroosterde en ontvelde oranje paprika's
- 4 geroosterde en ontvelde rode paprika's
- 4-5 el olijfolie
- 750 g tomaten, ontveld, ontpit en grof gehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- Zout en peper
- 2 tl fijngesneden tijm
- 1 rode chilipeper, zaadjes verwijderd en fijngesneden
- 10 plakjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid
- 1 eidooier
- 2-3 el fijngesneden basilicum of bladpeterselie

Verwarm de oven voor op 210 °C. Snijd de paprika's in lange repen van circa 1 cm breed. Verhit 2-3 el olie en bak hierin de tomaten 20 minuten, tot het vocht verdamt is. Voeg de knoflook, zout, peper, tijm en chilipeper toe en laat het mengsel nog 10 minuten stoven tot de saus wat dikker is. Leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een lap van 45 x 20 cm en 3 mm dik. Snijd aan elke kant een reep deeg van 11 cm bij 2 cm van de deeglap en plak deze repen met wat water op de rand van het deeg vast, zodat er een opstaande rand ontstaat. Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat en prik de deegbodem in met een vork. Klop de eidooier los met 1 theelepel water en bestrijk het deeg hiermee.

Bak de deegbodem 10 minuten in het midden van de oven op 210 °C. Schakel dan de oven terug naar 190°C. Verdeel het tomaatmengsel over de deegbodem en verdeel hierover de repen paprika. Bestrijk de paprika heel dun met olie en bak de taart nog 20-25 minuten in het midden van de oven. Strooi voor serveren de basilicum erover.



Minipaprika's met blauwe kaas

Porties: 8 personen

Bereidingstijd: 10-20 minuten

Ingrediënten:

- 12 minipaprika's
- 250 ml slagroom
- 125 g blauwe kaas
- 4 el crème fraîche
- Bieslook
- Peper
- Zout

Was de paprika's en snijd de kapjes eraf. Verwijder zo nodig zaadjes en zaadlijsten. Bewaar de kapjes. Klop de slagroom lobbbig. Wrijf de kaas door de zeef en meng deze met de geklopte slagroom, crème fraîche en fijngesneden bieslook. Breng op smaak met peper en zout. Doe de massa over in een spuitzak en spuit mooie rozetten in de uitgeholde paprika's. Zet de kapjes er weer – schuin – op en garneer met een sprietje bieslook.



Paprikatortilla's met geitenkaas

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 1 rode, gele en groene paprika
- 2 el olijfolie
- 1 ui
- 1 knoflookteen
- 75 ml witte wijn
- 4 eieren
- 2 gekookte aardappels van de voorgaande dag
- Een paar plakjes chorizo (optioneel)
- Zout en peper
- 2 el Provençalse kruiden, gedroogd
- 100 g geitenkaas in blokjes
- Takje basilicum

Verwarm de oven voor op 180 °C. Was en halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in stroken. Pel de ui en het teentje knoflook hak ze fijn. Verhit de olijfolie in een vuurvaste pan en bak hierin de ui en knoflook kort. Voeg de paprika toe en laat 5 minuten stoven. Giet de wijn erover en laat het inkoken.

Snijd de aardappels in blokjes. Kluts de eieren en roer de eieren en de aardappels door het mengsel. Laat het geheel stollen.

Breng op smaak met zout, peper en de Provençalse kruiden.

Doe de geitenkaas en eventueel een paar plakjes chorizo over de tortilla. Gratineer de tortilla vervolgens in de oven. Garneer met blaadjes basilicum.



Warme salade met garnalen

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 1 groene, gele, rode en oranje paprika
 - 1/2 bosje bosuitjes
 - 100 g zwarte olijven, zonder pit
 - 1 rode chilipeper
 - 12 grote garnalen
 - 4 el olijfolie
 - 3 el witte balsamico-azijn
 - Zout en peper
- Was de paprika's, halveer ze en verwijder zaad en zaadlijsten. Grill en ontvel ze (zie tip). Was de bosuitjes en snijd het witte deel in dunne ringen. Halveer de olijven. Ontdoe de chilipepers van zaad en zaadlijsten en hak ze fijn. Maak de garnalen los uit de schaal, verwijder de darm, was ze en pel ze. Verhit 3 eetlepels olie en stoof de chilipepers. Braad de garnalen in de chiliolie aan beide kanten 2 tot 3 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Meng de salade-ingredienten in een schaal. Meng de rest van de olie met de chiliolie uit de pan en de azijn en giet er overheen. Serveer met de garnalen.

Tip:

Gegrilde paprika's kun je makkelijk zelf maken. Er zijn verschillende methodes. Houd met een tang of vork een paprika in een vlam tot het velletje zwart wordt. Of laat de paprika zwart blakeren in een hete grillpan of oven. Keer de paprika regelmatig om tot er overal zwarte blaren ontstaan. Doe de paprika dan in een plastic zak of in een kom met huishoudfolie erover. Een kwartier laten afkoelen en je trekt het velletje er zo af.



gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



- Actuele medische informatie
- Artikelen over voeding, bewegen en psyche
- Het laatste gezondheidsnieuws
- Tips voor een gezonde leefstijl
- Prijsvragen en quizzes

Gratis nieuwsbrief

Meld je nu aan voor de wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet en ontvang een gratis digitaal receptenboekje vol gezonde gerechten.

www.gezondheidsnet.nl



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

