

# Paprika



## Bijgerecht

Groente

**4 personen**

**Land:** Portugal

**Bereidingstijd:** 30 minuten

**Seizoen:** Het hele jaar door, maar de meeste aanvoer van juli t/m september.



## Ingrediënten

- 6 rode paprika's
- 1 el rode wijnazijn
- 3 el (Portugese) olijfolie
- 2 teentjes knoflook fijngesneden
- zout & peper

## Bereidingswijze

1. Steek de barbecue of ovengril ruim van tevoren aan.

2. Leg de paprika's op de barbecue (of in de oven op de grillstand) en laat de schil zwart blakeren. Keer ze telkens een stukje totdat ze rondom geblakerd zijn.
3. Leg de paprika's in een schaal en dek deze af met plasticfolie. Laat ca 10 min. staan.
4. Haal het zwartgeblakerde vel van de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Snijd ze in repen en leg op een platte schaal. Besprenkel met azijn en olijfolie en bestrooi met de knoflook. Breng op smaak met zout en peper.

## Tenslotte

Ze zien er niet alleen ontzettend mooi en kleurrijk uit op je bord, maar zijn ook nog eens een weldaad voor lichaam en geest. Ja, paprika is een ontzettende gezonde groente! Paprika behoort tot de vruchtgroenten, net als tomaat en aubergine. Van origine komt deze groente uit Midden- en Zuid-Amerika, maar wordt tegenwoordig geteeld in kassen in Nederland. Je vindt haast geen gezonder stuk groente als het gaat om hoeveelheden vitaminen A en C. Een enkel kopje paprika levert je 100 procent van je dagelijkse hoeveelheid vitamine A en C op. Paprika's zijn in alle soorten en maten verkrijgbaar in de supermarkten: rood, geel, groen, puntpaprika's. Paprika's zijn rijk aan vitamine A, C, B6, bètacaroteen en lycopene. De combinatie van al die gezonde vitaminen en mineralen maakt dat paprika's het immuunsysteem stimuleren, beschadiging van cellen voorkomen en de kans op ontstekingen – zoals bij artritis en astma het geval is – verminderen. Reden genoeg om een paar gezonde paprika's in huis te halen, toch? Bovenstaand recept voor gegrilde paprika's heet in Portugal salada de pimento asado. Voor een **Paprikasalsa**, die heerlijk smaakt bij een steak verwarm je weer de ovengrill voor en rooster 2 paprika's in 10 minuten rondom zwart. Laat de paprika's ongeveer 10 minuten in een dichtgeknoopte diepvrieszak rusten. Ontvel de paprika's en snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd 1 tomaat in vieren, verwijder de zaadjes en snijd de tomaat in blokjes. Snijd 1 lente-ui en 2 takjes koriander fijn. Roer in een kom paprika's, tomaat, lente-ui, koriander, 2 el olijfolie, 2 el limoensap, zout en peper door elkaar tot een salsa. Een **Paprikabroodje** is ook heel lekker. Heerlijk in dit recept is de combinatie met geitenkaas. En het is nog lekker eenvoudig te maken ook. Rooster 1 opengesneden volkoren bolletje of de bagel lichtbruin. Beleg het broodje met blaadjes sla, 40 gr geitenkaas in plakjes en 1 paprika in reepjes. Bestrooi met peper naar smaak. **Gevulde paprika's met kipfilet** is een heel lekker recept. En eigenlijk makkelijk om te maken – de oven doet het meeste werk. Voor dit hoofdgerecht was je 4 paprika's, snijd je het topje eraf en verwijder je de pitten en zaadlijsten. Verwarm de oven voor op 180 °C. Pel 2 uien en 2 knoflookteentjes en hak ze fijn. Verhit 1 el olie in een pan en stoof beide glazig. Voeg de 250 gr kipreepjes toe en braad ze. Voeg 100 gr fijngesneden bleekselderij toe, laat het meestoven en roer 50 gr bamboescheuten erdoor. Blus het mengsel af met 3 el rijstwijne en breng het aan de kook. Voeg 100 gr voorgekookte rijst, 50 gr sojabonenkiemen en 2 el fijngehakte koriander toe. Breng op smaak met zout en peper en doe 50 gr geroosterde pinda's erbij. Vul de paprika's met het mengsel, druppel er 2 el sojasaus over en zet het topje erop. Verhit 2 el olie in een voldoende grote pan en laat de paprika's daarin staand even braden. Giet 350 ml bouillon erover. Sluit de pan af en laat de paprika's in de oven in 40 minuten gaar worden. Serveer met de bouillon en rijst.