

TIJN VAN DE SMAAK

paprikarecepten

Geroosterde paprika's met champignons (voorgerecht, 2 personen)

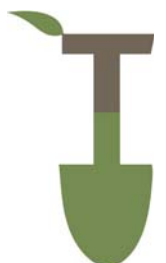
1 rode paprika, 1 gele paprika, 125 gr. champignons, 1 eetl. zonnebloemolie, 1 klein teentje knoflook, 0,25 tl. gedroogde thijm, 1 tl. sojasaus, 1 eetl. olijfolie, (kruiden)zout, versgemalen peper, 1 eetl. wijnazijn, cayennepeper.

Rooster de paprika's in ca. 20 minuten onder een hete grill of prik ze aan een vork en hou ze boven de gasvlam tot het velletje rondom geblakerd en rimpelig is. Laat de paprika's afgedekt afkoelen. Borstel de champignons schoon, snij ze in plakjes en bak ze in de zonnebloemolie op een hoog vuur gedurende ca. 1 minuut. Pers de knoflook erboven uit er roer de thijm erdoor. Bak het geheel nog 2 minuten, breng de champignons op smaak met peper en zout en laat ze afkoelen. Verwijder met een scherp mesje de velletjes van de afgekoelde paprika's en snij het vruchtvlies in de lengte in brede repen. Maak een dressing van de azijn, sojasaus, olie en cayennepeper. Schep de paprika's en champignons door elkaar, leg het mengsel op 2 bordjes en schenk de dressing er overheen. Lekker met geroosterd brood.

Gevulde paprika met tofu (ovengerecht, 4 personen)

4 paprika's, 200 gr. tofu, 1 courgette, 1 ui, 50 gr. gare rijst, 50 gr. verse kruidenkaas, 0,5 dl. (soja)room, 1 eetl. olijfolie, 1 tl. provencaalse kruiden, (kruiden)zout, peper.

Snipper de ui en courgettes. Prak de tofu fijn. Bak de ui en paprika op een zacht vuur in olijfolie, voeg na 6 minuten de tofu toe en laat deze even meebakken. Haal de pan van het vuur en roer de rijst, kaas en kruiden erdoor. Verwarm de oven voor op 180°C. Snij de hoedjes van de paprika, verwijder de zaadlijsten en blancheer ze 5 minuten. Vul de paprika's met het mengsel en zet ze ca. 15 minuten in de oven.



TIJN VAN DE SMAAK

paprikarecepten

Paprika met aardappelblokjes in roomsaus (4 personen)

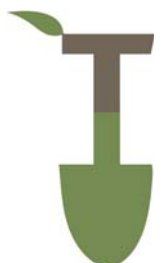
1 rode & 1 groene paprika, 1 grote ui, 2 teentjes knoflook, 750gr. aardappelen, 25 gr. boter, 1,5 dl. kruidenbouillon (tablet), 1 tl. mosterd, 1/8 l. (soja)room, 75 gr. geraspte jong belegen kaas, paar sprietjes bieslook.

Snij de paprika's in kleine stukjes en snipper de ui en knoflook. Schil de aardappelen en snij ze in blokjes van 2 cm. Roerbak de aardappelen, paprika en ui in de boter ca. 5 minuten, voeg de knoflooksnippers toe en bak ze een minuut mee. Roer de bouillon, de room en de mosterd erdoor en breng het vocht aan de kook. Laat het geheel 5 minuten zachtjes koken tot de aardappelblokjes gaar zijn. Roer de geraspte kaas erdoor en garneer het gerecht met fijngeknipte bieslook.

Peperonata (4 personen)

2 rode, 2 gele en 2 groene paprika's, 2 uien, 1 of 2 teentjes knoflook, 3 eetl. olijfolie, 1 glas droge witte wijn of 1/8 l bouillon, 2 eetl. citroensap of wijnazijn, (kruiden)zout, vers gemalen zwarte peper.

Snij de paprika's in grote stukken, de gepelde uien in halve ringen en snipper de knoflook. Verhit de olie en fruit de paprika's en de ui tot de ui glazig is. Laat de knoflook kort meefruiten. Blus af met de wijn (of bouillon) en het citroensap (of azijn). Breng op smaak met zout en peper en laat het met de deksel op de pan ca. 10 minuten stoven. Lekker met rijst en een salade.



TIJN VAN DE SMAAK

paprikarecepten

Paprikasoep (4 personen)

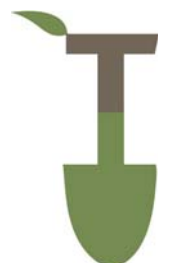
1 groene en 2 rode paprika's, 2 vleestomaten, 1 grote ui, 2 teentjes knoflook, 2 tot 3 bosuitjes, 2 eetl. olijfolie, 0,5 eetl. paprikapoeder (zoet), 0,5 l tomatensap, 3 dl (groente)bouillon, scheutje citroensap, zout, versgemalen zwarte peper.

Rooster de paprika's 10 minuten in de oven of prik ze aan een vork en rooster ze boven een glasvlam totdat ze rondom geblakerd en gerimpeld zijn. Laat ze afkoelen onder een vochtige theedoek, laat ze afkoelen en ontvel ze. Snij het vruchtvlees van de groene paprika's in blokjes. Dompel de ingekruiste tomaten een paar tellen in kokend water, laat ze onder de koude kraan schrikken en ontvel ze. Snij het vruchtvlees van de tomaten in stukjes. Snipper de ui en de knoflook en snij de bosuitjes in ringetjes. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui glazig. Laat de grofgesneden rode paprika en de knoflook kort meefruiten. Roer er de paprikapoeder, het tomatensap en de bouillon door en laat de soep 10 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer of door een fijne zeef. Breng de soep op met citroensap, zout en peper. Roer er de blokjes groene paprika en tomaat door en laat de soep doorwarmen. Bestrooi kort voor het serveren met de bosuitjes.

Gevulde paprika's (4 personen)

2 grote groene of rode paprika's, 1 stronk prei, 250 gr. champignons, 3 sneetjes oud brood, 200 gr. geitenkaas, 2 eetl. olijfolie, 1 teentje knoflook, 3 eetl. geraspte kaas.

Halveer de paprika's in de lengte en kook ze in 5 minuten (of stoom ze in 8-10 minuten) half gaar. Laat ze zonodig uitlekken. Snij intussen de prei tot aan de wortelaanzet in de lengte in vieren en daarna in snippers. Snij de schoongeborstelde champignons in plakjes. Verkruimel het brood (zonder korstjes) en snij de geitenkaas in blokjes. Verwarm de oven voor op 200°C. Bak de prei en de champignons een paar minuten in de olie. Voeg de geperste knoflook en 2/3 deel van het broodkruim toe en laat het kort meebakken. Bestrooi met wat zout en peper. Haal de pan van het vuur en schep er de kaasblokjes door. Meng het restant van het broodkruim met de geraspte kaas. Vul de halve paprika's met het prei-champignonmengsel. Leg ze naast elkaar in een ingevette ovenschaal en bestrooi ze met het brood-kaas-mengsel. Zet de schaal 10 minuten in de voorverwarmde oven tot de bovenkant van de paprika's goudbruin is gekleurd. Lekker met rijst of Turks brood, horizontaal doormidden gesneden en bestreken met olijfolie gemengd met uitgeperste knoflook erdoor. Laat het brood met de paprika's in de oven meeroosteren.



TIJN VAN DE SMAAK

paprikarecepten

Paprika-auberginemix (ovengerecht, 4 personen)

2 rode paprika's, 1 aubergine, 2 tomaten, 2 uien, 2 teentjes knoflook, (kruiden)zout, peper, 5 eetl. olijfolie, 2 eetl. wijnazijn.

Verwarm de oven voor op 180°C. Paprika's en aubergines in de lengterichting in grote stukken snijden. De tomaten inkerven, kort in kokend water leggen, ontvellen en halveren, de uien in plakjes snijden en de knoflook uitpersen. De groenten in laagjes in een ovenschotel leggen, bestrooien met peper en zout en besprenkelen met de olie. Laat de groenten in 25 minuten gaar worden. Het gerecht kan ook koud gegeten worden. Voor het afkoelen moet het dan met azijn besprenkeld worden.

Paprika-tonijnsalade (maaltijdsalade voor 2 personen)

1 groene en 1 rode paprika, 2 eetl. fijngehakte peterselie, 1 ui, 0,5 citroen, 4 eetl. mayonaise, 2 hardgekookte eieren, 1 blikje tonijn in olie, 10 olijven, 200 gr. gare rijst, 1 teentje knoflook, kruidenzout, peper, 1 tl. thijm.

Snij de paprika's in reepjes, laat de tonijn uitlekken en vang de olie op. Snipper de ui, pers de knoflook uit en meng deze met de peterselie door de tonijnolie en mayonaise, citroensap, zout, peper en thijm. Schep de paprikareepjes, tonijn, de rijst en het sausje voorzichtig door elkaar en laat de salade een half uur op een koele plaats staan. Garneer de salade met partjes ei en olijven.

Gevulde paprika's (koud) (4 personen)

1 rode en 1 groene paprika, 200 gr. volle kwark, 75 gr. blauwschimmelkaas, kruidenzout, 100 gr. groene olijven zonder pit.

Snij de kapjes van de paprika's en haal de zaadjes eruit. Was ze daarna van binnen en van buiten en laat ze drogen. Snij de olijven in kleine stukjes. Roer de kwark, olijven en kaas door elkaar tot een glad mengsel ontstaat en breng het op smaak met zout en peper. Vul de paprika's met dit mengsel, wikkel ze in plastic folie en leg ze enkele uren in de koelkast. Snij de paprika's vlak voor het opdienen in plakken van 1,5 cm. dikte en verdeel ze over 4 borden.

