

Recepten

Met



Inhoudsopgave

Gele paprikasoep	3
Gele paprikasoep met mascarpone	3
Rode paprikasoep	4
Rode paprikasoep met boursin	4
Paprikasalade	5
Mousse van rode paprika & tomaat met mozzarella	5
Paprikasoep met tuinkruiden	6
Velouté van oranje paprika	6
Confituur van rode paprika	7
Paprikacocktail.....	7
Paprika's in de oven	8
Mia balletsoep	8
Paprika's in de oven met tomatensaus.....	9
Snack paprika's met looksaus.....	10
Paprika aardappelen	11
Zoetzure saus.....	12
Groene paprika – komkommersoep.....	13
Kipfiletblokjes met rode paprika's & champignons	14
Puntpaprika met gehakt.....	15
Gevulde vegetarische puntpaprika's	16

Gele paprikasoep

Benodigdheden

- 6 gele paprika's
- 2 ajuinen
- 6 kippenbouillonblokjes



Bereiding

- Snij de paprika's & ajuinen in stukken
- Stoof alles aan in boter & voeg er de kippenbouillon aan toe.
- Laat gaarkoken.
- Daarna mix je alles.
- Tot slot kun je verder afwerken met kleine stukjes rode of groene paprika.

Gele paprikasoep met mascarpone

Benodigdheden

- 5 gele paprika's
- 1,5L water
- 1 grote ui
- 3 blokjes kippenbouillon
- 100 gr. Mascarpone
- 4 eetlepels broodcroutons
- Enkele blaadjes dragon om af te werken.



Bereiding

- Breng het water aan de kook & doe een kippenbouillonblokje in.
- Verwijder de zaadlijsten & de pitjes uit de paprika's & snij ze in grove stukken, snij $\frac{1}{4}$ van de paprika's in kleine stukjes.
- Versnipper de ui & stoof de groenten.
- Voeg er verder de kippenbouillon aan toe & laat 30 minuten koken.
- Mix daarna & voeg de mascarpone toe & meng goed.
- Kruid naar smaak met peper & zout.
- Werk de soep verder af met croutons, dragon & de apart gehouden stukjes knapperige paprika

Rode paprikasoep

Benodigheden voor 3 liter

- 6 rode paprika's
- 1 wortel
- 2 ajuinen
- 750 gr. Gepelde tomaten
- 6 groenten bouillonblokjes
- Een vlotje smeerkaas

Bereiding

- Snij de paprika's, ajuinen & wortels in stukken
- Stoof in boter
- Voeg de gepelde tomaten & de bouillon toe & laat inkoken
- Alvorens te mixen voeg je de smeerkaas toe
- Serveer met fijngesnipperde peterselie

Rode paprikasoep met boursin

Bereiding

- 10 rode paprika's
- 10 aardappelen
- 2 grote ajuinen
- 10 blokjes kippenbouillon (5 liter)
- 1 Doosje boursin (poivre)
- 1 groot blik tomatenpuree



Bereiding

- Stoof de ajuinen & de paprika's in boter
- Voeg daarna de aardappelen & het kokend water erbij & laat alles zacht worden.
- Voeg daarna de tomatenpuree & boursin toe & laat verder rustig koken
- Mix daarna alles

Paprikasalade

Benodigdheden (4 pers.)

- 2 rode of gele paprika's
- 80 gr. Peterselie
- 80 gr. Bieslook
- Olijfolie
- Peper & zout



Bereiding

- Snij de paprika's in fijne stukken
- Vermeng met de kruiden & olijfolie
- Laat een paar uur in de koelkast staan alvorens te serveren



Je kan ook geitenkaas of fetakaas toevoegen.

Mousse van rode paprika & tomaat met mozzarella

Benodigdheden

- | | |
|-----------------------------|--|
| • 1 sjalot | Verse basilicum |
| • 1 rode paprika | Half bolletje mozzarella met basilicum |
| • 1 tomaat | Olijfolie |
| • 1 theelepel verse oregano | Peper & zout |
| • 1 blaadje gelatine | |

Bereiding

- Snipper de sjalot fijn & stoof aan in olijfolie
- Pel de tomaat & snij het vruchtvlees in kleine blokjes, snij tevens de paprika in kleine blokjes
- Voeg daarna de tomatenblokjes & paprika bij de sjalot. Stoof even mee & kruid met peper, zout & oregano.
- Week een blaadje gelatine in koud water
- Pureer daarna het tomaat – paprikamengsel & los hierin de uitgeknepen gelatine op.
- Schep vervolgens over in kleine glaasjes & laat een paar uur opstijven in de koelkast.
- Snij de mozzarella in blokjes & marineer ze een paar uur in wat olijfolie met peper & zout & een paar fijngesnipperde blaadjes basilicum.
- Verdeel daarna over de mousse & serveer.

Paprikasoep met tuinkruiden

Benodigdheden (4 pers.)

- 2 rode paprika's
- 1 groot blik gepelde tomaten
- 4 sjalotjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 liter groentebouillon
- 2 koffielepels fijne suiker
- 1 eetlepel gehakte dragon
- 1 eetlepel gehakte bieslook
- Citroensap
- Peper & zout

Bereiding

- Schil de paprika's met een dunschiller & snij ze in kleine blokjes
- Pel & snipper de sjalotjes & de knoflook & stoof daarna kort aan in olijfolie
- Voeg daarna de tomaten & de suiker toe & kruid met peper & zout
- Dek af & laat ongeveer 15 minuten zacht koken
- Mix de soep & laat ze doorkoken
- Breng op smaak met citroensap & werk af met de fijngesnipperde dragon

Velouté van oranje paprika

Benodigdheden

- 1 ui
- 3 oranje paprika's
- 1 liter melk
- 1 kippenbouillonblokje
- Peper & zout
- 1 teentje knoflook
- 1 aardappel
- 1 liter culinaire room (20% vet)
- Olijfolie

Bereiding

- Snij de ui, look & paprika's in stukjes, de aardappel in kleine blokjes
- Fruit de uit aan in olijfolie maar laat niet kleuren
- Voeg daarna de look, paprika's & aardappelblokjes toe
- Kruid met peper & zout.
- Laat de groenten samen met het kippenbouillonblokje gaarkoken in de helft van de melk
- Mix de soep & zeef daarna
- Werk af met de rest van de melk
- Voeg op het einde de room toe & breng verder op smaak

Confituur van rode paprika

Benodigheden

- 2 rode paprika's
- Geleisuiker (2 in 1)
- 2 koffielepels paprikapoeder
- Mespunt cayennepeper

Bereiding

- Verwijder de zaadlijsten uit de paprika & snij deze daarna in kleine blokjes
- Weeg daarna de paprika, doe ze in een kookpot & voeg de helft van het gewicht in geleisuiker toe, 2 koffielepels paprikapoeder & een mespunt cayennepeper
- Breng daarna aan de kook & roer zonder ophouden gedurende 7 minuten
- Doe in een uitgekookte confituurpot
- Draai het deksel erop, draai om & laat afkoelen
- Serveer als hapje met een stukje paté



Dit kan ook gemaakt worden met gele & groene paprika

Gele paprika → 2 gele paprika's, geleisuiker (2 in 1), 1 koffielepel gemberpoeder

Groene paprika → 2 groene paprika's, geleisuiker (2 in 1), 3 seranijs

Paprikacocktail

Benodigheden

- 8 paprika's (rood, geel of groene)
- Sinaasappelsap
- Citroenlikeur
- Passievruchtsiroop

Bereiding

- Snij de paprika's in stukken & doe ze in een mixer
- Eens alles gemixt is doe het mengsel door een fijne zeef (gemakkelijk hierbij is een lepel om zoveel mogelijk sap uit de pulp te persen)
- Eens je het sap opgevangen hebt kun je daarna het sinaasappelsap, citroenlikeur & passievruchten sap erbij doen
- De hoeveelheid die erin moet is afhankelijk van de hoeveelheid paprikasap je hebt
- $\frac{1}{2}$ van de hoeveelheid paprikasap, sinaasappelsap toevoegen
- $\frac{1}{4}$ tot $\frac{1}{5}$ van de hoeveelheid paprikasap citroenlikeur toevoegen
- $\frac{1}{4}$ tot $\frac{1}{5}$ van de hoeveelheid paprikasap passievruchtsiroop toevoegen
- Zet alles koel weg alvorens in te schenken

Paprika's in de oven

Benodigdheden voor 4 personen

- 1KG gemengd gehakt
- 8 paprika's
- 1 ei
- Paneermeel of broodkruim

Bereiding

- Meng het gehakt met het ei & voeg paneermeel of broodkruim toe
- Snij de paprika's in het midden door & verwijder de zaadlijsten
- Leg ze in een ovenschaal & vul ze op met het gehakt.
- Verwarm de oven voor op 175°
- Stop de ovenschaal dan 45 min. In de oven



Van het sap dat in de ovenschaal aanwezig is kan je saus maken door het toevoegen van groentebouillon & een klein doosje tomatenconcentraat of beetje room (naar eigen smaak).

Mia balletsoep

Benodigdheden

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| • $\frac{1}{2}$ groene paprika | 1 rode paprika |
| • $\frac{1}{4}$ kg tomaten | 1 ui |
| • $\frac{1}{2}$ wortel | $\frac{3}{4}$ liter bouillon |
| • 10gr. Boter | Peper & zout |
| • $\frac{1}{2}$ eierdooier | $\frac{1}{4}$ dl. Room |

Bereiding

- Was de paprika's, snij ze in de lengte door, verwijder de zaadjes & snij in schijfjes
- Snij daarna de ui & de wortel fijn.
- Stoof de fijngesneden groeten in vetstof, voeg daarna de gesneden tomaten & de bouillon toe.
- Laat gaar koken.
- Steek de soep door & breng op smaak.
- Werk verder af als roomsoep.

Paprika's in de oven met tomatensaus

Benodigheden voor 4 kleine eters

- 750 Gr. Gehakt
- 6 middelgrote paprika's
- Chilipeper (mag ook cayennepeper zijn)
- Peterselie
- Basilicum
- Peper & zout
- 1 zakje rijst (125 gr.)
- 3 ajuinen
- 2 teentjes knoflook
- 500 ml tomatenpasata
- 200 ml witte wijn

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°
- Laat de rijst eerst gaarkoken
- Halveer de paprika's & verwijder de zaadlijsten, snij de ui ook fijn.
- Meng het rauwe gehakt met de rijst, chilipeper, knoflook & 1 ui. Voeg daarna de peterselie toe & kruid naar smaak met peper & zout. Je mag best wat peterselie gebruiken.
- Vul de paprika's met de rijstvulling.
- Bak de ajuinen in olijfolie. Eens de ajuinen gebakken zijn voeg er de witte wijn aan toe. Laat de alcohol er wat uitkoken & voeg daarna de pasata toe, voeg dan ook de basilicum toe. Laat het geheel wat inkoken.
- Giet daarna de saus in de ovenschaal & leg de paprika's erin.
- Steek het geheel in de oven voor ongeveer 35 à 40 min.



Bij de tomatensaus kan je ook wortelen & gepelde tomaten uit blik toevoegen. Hierdoor krijg je meer saus. Je kan op de gevulde paprika's ook gemalen kaas doen, dit geeft een krokant korstje.



Snack paprika's met looksaus

Benodigheden

- 1 potje yoghurt (125 gr.)
 - 2 eetlepels mayonaise
 - Snuifje cayennepeper
 - 2 paprika's
- 1 teentje look (naar smaak)
 - Citroensap
 - Snuifje zout
 - 2 stengels bieslook

Bereiding

- Neem een mengschaal & voeg de yoghurt & mayonaise samen
- Pel de look & plet deze tot pulp
- Roer de lookpulp doorheen de mayonaise & de yoghurt. Voeg daarna ook het zout & de cayennepeper toe. Overdrijf zeker niet met de cayennepeper
- Voeg het citroensap toe (dit ook naar smaak, 1 eetlepel is meestal voldoende). Snij de bieslook in korte stukjes & voeg deze ook toe aan de saus.
- Ontpit de paprika & snij deze in lange stukjes.
- Je kan de looksaus in een klein potje doen & samen met de paprika's op een bord dresser.



Je kan in plaats van een klein potje ook een kleine paprika gebruiken om de saus in te doen. Dit maakt het plaatje dan compleet.

Je kan de paprika's ook zo server zonder de saus



Paprika aardappelen

Benodigheden

- 5 à 6 aardappelen
- 1 teentje knoflook
- 2 paprika's (rood of geel)
- Peper & zout
- Oregano, tijm of rozemarijn
- 1 ajuin
- 2 courgetten

Bereiding

- Plaats een pot met water op het vuur. Schil de aardappelen & snij deze daarna in blokjes
- Als het water kookt doe de aardappelen in de kom & voeg er wat zout aan toe
- Snipper de ajuin, snij de courgettes in blokjes (mogen wat grote blokken zijn ± 3 cm). Snij de paprika ook in blokjes, dit mogen wat kleinere stukken zijn van ongeveer 1 cm. Snij daarna ook de knoflook in stukjes.
- Neem de aardappelen van het vuur als deze gaar zijn. Giet ze af & laat ze waarna wat afkoelen.
- Doe olijfolie in een pan, als deze warm is voeg je de aardappelen, toe strooi er wat rozemarijn op (dit naar smaak, mag ook oregano of tijm zijn). Voeg na ongeveer 5 minuten de ajuin, knoflook & courgettes toe.
- Voeg na nog eens 3 minuten wachten de paprika aan het gerecht toe.
- Roer regelmatig in de pan tot alles gaar is.

Zoetzure saus

Benodigheden voor 3 tot 4 personen

- 1 ajuin
- Halve chilipeper
- 4 eetlepels suiker
- 300 ml groentebouillon (indien een groentebouillonblokje neem 200 ml water)
- Ananassen (op sap, 225 gr.)
- Arachideolie
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 100 ml rode wijnazijn
- Peper & zout

Bereiding

- Laat de ananasblokjes uitlekken & bewaar het sap
- Pel & snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's a snij deze in blokjes. Haal de zaadlijsten uit de peper & hak deze fijn.
- Stoof de ui glazig in de olie. Voeg de paprikablokjes & de chilipeper toe. Toerbak 3 à 5 minuten & bestrooi met de suiker. Laat deze lichtjes karamelliseren. Suiker doe je erin naar smaak. Indien de saus niet stroperig genoeg is kan je er achteraf nog wat bij doen.
- Blus daarna met de azijn & laat de vloeistof tot $\frac{1}{3}$ van het volume. Voeg daarna de bouillon & het ananassap toe. Laat opnieuw inkoken tot de saus stroperig wordt. Breng op smaak met peper & zout.
- Roer de blokjes ananas door de saus & laat nog even doorwarmen.
- Eens alles warm is mix je het geheel tot er bijna geen brokjes meer over zijn.



Indien je geen wijnazijn hebt kun je ook dragonazijn gebruiken. Dit geeft de saus ook een goede smaak.



Je hoeft niet per sé arachideolie te gebruiken, gewone olijfolie is ook goed om de ajuin te bakken.

Je mag ook 2 rode paprika's gebruiken.

Groene paprika – komkommersoep

Benodigheden

- 4 dikke uien
- 5 groene paprika's
- 2 teentjes look
- 1 liter kippenbouillon
- 1 koffielepel honing
- 1 prei
- Anderhalve komkommer
- 1 aardappel
- 1 liter groentebouillon

Bereiding

- Snij alle groenten in blokjes
- Stoof de ui & de look glazig in olijfolie
- Doe er de andere groenten bij & stoof even mee
- Voeg daarna de bouillon toe
- Nadat alles heeft staan koken mix je alles & voeg daarna de honing toe



Kipfiletblokjes met rode paprika's & champignons

Benodigheden (4 pers.)

- 4 rode paprika's
 - 500 gr. Champignons
 - 600 gr. Kipfiletblokjes van ±2cm (vers of diepvries)
 - 3 x 25gr. Bakboter/margarine voor het vlees & de groenten
 - Kipkruiden
 - 80 gr. Bakboter of margarine voor de roux
 - 2 kippenbouillonblokjes of keteltjes
 - 2 tot 3 eetlepels Maderawijn (geopende fles bewaard ongeveer 1 jaar in de kelder)
 - Gekookte aardappelen naar wens
 - Tuinkers
- 1 grote ajuinen of 2 kleinere
 - Gemengde peper, geen zout
 - Enkele scheutjes water
 - 80 gr. Bloem voor de roux
 - ±0,8 L. volle melk

Bereiding

- Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's & snij deze in blokjes van circa 1 cm. Snij daarna ook de ajuin in grove stukken.
- Roerbak de paprikablokjes & ajuinenstukjes aan in 25 gr. Boter in een grote braadpan. Laat ze daarna verder garen op een klein vuurtje.
- Bak in een andere grote braadpan de kippenfiletblokjes aan in 25 gr. Boter. Kruid het met de kippenkruiden & de peper. Het vlees moet goed doorbakken zijn, laat daarna verder garen op een klein vuurtje.
- Voeg eventueel een scheutje water toe aan de paprika's & aan de kip om uitdroging te vermijden.
- Snij de champignons.
- Leg de paprika's & de ajuinen boven het vlees & hou deze samen warm.
- Gebruik nu de lege braadpan om ook de champignons kort aan te bakken in 25 gr. Boter.
- Hou de 2 braadpannen warm tot de saus klaar is.
- Laat voor de saus in een grote kom 80 gr. Bakboter/margarine smelten & roer er met een garde 80 gr. Bloem bij tot een blonde roux. Voeg aan de roux met de garde geleidelijk aan de bouillonketeltjes/kipblokjes & de maderawijn toe tot een mooie gebonden saus.
- Meng met een houten lepel voorzichtig alle groenten, het vlees & zeker ook het braadvocht onder de saus.
- Dien eventueel op met gekookte aardappelen en/of wat vers gesneden tuinkers.

Puntpaprika met gehakt

Benodigheden

- 2 rode puntpaprika
 - 2 uien
 - Mozzarella
 - Mais (uit blik)
- 300 gr. Rundergehakt
 - 1 theelepel paprikapoeder
 - Zout & peper
 - Olijfolie

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°. Snij de puntpaprika's door de lengte doormidden & verwijder de zaadjes. Leg ze daarna op een bakplaat of in een grote ovenschotel.
- Verhit de olie in een pan & bak het gehakt rul. Breng op smaak met paprikapoeder, peper & zout.
- Hak de uien in ringetjes & voeg samen met de maïs toe aan het gehakt. Vul de paprikahelften met het gehaktmengsel. Verdeel de mozzarella over de gevulde paprika's.
- Zet de puntpaprika's ongeveer 10 min in de oven totdat de mozzarella gesmolten is.



Je kan deze gehaktmengeling ook gebruiken bij gewone paprika's in de oven. Deze gevulde puntpaprika's met gehakt zijn lekker als lunch of met rijst of couscous als hoofdgerecht.

Gevulde vegetarische puntpaprika's

Benodigheden

- 2 puntpaprika's
 - 8 kerstomaatjes in 4
 - Pijnboompitten
 - Olijfolie
 - Zwarte peper
- 200 gr. Mozzarella in stukjes
 - snuifje zout
 - balsamico
 - 8 gele kerstomaatje in 4
 - basilicum

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°
- Halveer de paprika's & verwijder de zaadlijsten
- Bekleed een bakplaat met bakpapier, strijk de paprika's in met olijfolie, leg ze op de bakplaat & vul ze met mozzarella & tomaat
- Kruid af met peper & zout
- Werk af met wat olijfolie, basilicum & pijnboompitjes
- Bak alles 15 minuten in de oven.