



*Ruud 's Kookboek*

*Paprikarecepten / v7.9*

## Inhoudsopgave.

Bami met rundvlees en paprika's.....	4
Beemster paprikasoufflétje. ....	5
Bladerdeegtaartjes met paprika. ....	6
Broodje tartaar met paprikasalade. ....	7
Bruschetta met haring en paprika. ....	8
Caponata. ....	9
Eendenborst met groene paprika.....	10
Gebakken scholfilet met paprikasaus. ....	11
Gegrilde paprikamix. ....	12
Gegrilde rode paprika's.....	13
Gehakt met bamboescheuten en paprika.....	14
Geitenkaaswraps met geroosterde paprika. ....	15
Gele paprikasoep met koriander en naanbrood.....	16
Gemengde groenten (airfryer).....	17
Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas. ....	18
Gestoomde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus. ....	19
Gevulde haloween paprika's. ....	20
Gevulde paprika met yoghurt saus en rijst. ....	21
Gevulde paprika's met aardappelen en champignons. ....	22
Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.....	23
Gevulde paprika's met feta. ....	24
Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis. ....	25
Gevulde paprika's met zure roomsaus. ....	26
Gevulde Turkse paprika's. ....	27
Gevulde zoete puntpaprika's. ....	28
Groentesandwiches met paprika en gerookte kip. ....	29
Hartige paprika taart. ....	30
Kerstboomprickers. ....	31
Kipsaucijs met paprika en ananas. ....	32
Kipwok met paksoi, paprika en broccoli.....	33
Lamssoep met aubergine en paprika. ....	34
Lasagna met paprika, courgette en gehakt.....	35
Maaltijdgoulashsoep met gehakt. ....	36
Mini-paprika's met blauwe kaas. ....	37
Mousse van paprika. ....	38
Paprika met pittige paneer. ....	39
Paprika-tomaatchutney. ....	40
Paprika's met paddenstoelen.....	41
Paprikapuree. ....	42
Paprikarollade. ....	43
Paprikaroomsoep.....	44
Paprikasalade met chorizo.....	45
Paprikasalsa I.....	46
Paprikasaus. ....	47
Paprikasoep met kaasklets Kloppen.....	48
Paprikasoep met worst. ....	49
Papikatortilla met geitenkaas.....	50
Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie. ....	51
Pastasalade met paprika en chipolata. ....	52
Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.....	53
Peperonata, paprika-tomaatschotel.....	54
Pikante dipper van geroosterde paprika en pistache-noten. ....	55
Pistolets met Crème de Camembert en geroosterde paprika. ....	56
Pitatosti met kaas, parmaham en geroosterde paprika.....	57
Pizzaflappen met paprika en salami. ....	58
Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom.....	59
Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree. ....	60
Rode paprikasoep met zuiderse pit.....	61
Romige Kerstsoep met paprika en maïs.....	62
Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo. ....	63
Salsa van geroosterde paprika.....	64
Snelle gele curry met paprika. ....	65

Spaanse roerbakshotel met paprika en garnalen. ....	66
Spaghetti met kip, boerenkool en paprika. ....	67
Sperziebonen met spekjes en rode paprika. ....	68
Sticky speklapspiezen met ananas en paprika. ....	69
Tapenade van geroosterde paprika en peper. ....	70
Tomaten-paprikasoep. ....	71
Tortilla met ui en paprika. ....	72
Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes (airfryer). ....	73
Uien-jam met paprika. ....	74
Uiensoep met paprika en oude kaas. ....	75
Varkenshaas uit de wok met spitskool, rode paprika en gembersojasaus. ....	76
Wild zwijn biefstuk met paprikajus. ....	77
Wortel-paprika-gazpacho. ....	78
Zalm uit de oven met gele paprikasaus. ....	79
Zalmroerbak met broccoli en paprika. ....	80
Zoete aardappel-paprikasoep. ....	81
Zuurkoolstampot met salami, paprika en appel. ....	82
Gebruikte afkortingen. ....	83

## Bami met rundvlees en paprika's.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hans Belterman

### Ingrediënten

1½ tl allesbinder  
1½ dl bouillon, runder-  
of groenten  
2 tn knoflook, ragfijn  
gehakt of uitgeperst  
2 el korianderblaadjes,  
verse, fijngesneden  
250 g mie, (eier-),  
Chinese  
4 el olie, zonnebloem- of  
arachide-  
1 paprika, groene, in  
smalle reepjes  
1 paprika, rode, in  
smalle reepjes  
1 peper, Spaanse, rode,  
in smalle reepjes  
1 el saus, soja-,  
donkere, Chinese  
100 g taugé  
2 uien, grof gesnipperd  
400 g vlees, rund-,  
mals, in smalle reepjes  
(runderbiefstuk)  
- zout

### Bereiding.

*Bami met rundvlees is een Chinees gerecht dat ook in Indonesië en in Maleisië veel wordt gegeten.*

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Laat de mie uitlekken.

Verhit de olie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".

Voeg het vlees in gedeelten toe en laat alles, onder voortdurend omscheppen, 2 min. bakken.

Neem met een schuimspaan het vlees uit de pan.

Houd het vlees warm.

Laat hierna de uien 2 min. in de resterende olie fruiten.

Roer de knoflook erdoor en voeg er 1 min. daarna paprika- en Spaanse peperreepjes aan toe.

Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen 3 min. zachtjes bakken.

Schenk de bouillon erbij en laat alles, onder voortdurend omscheppen aan de kook komen. Schuif alle ingrediënten naar één zijde van de wok.

Strooi de allesbinder over het vocht op de bodem van de wok.

Roer de sojasaus erdoor en voeg een snuf zout toe.

Schep de ingrediënten door de saus.

Spreid het vlees, de taugé en daarna de mie erover uit en schep alles dan nog zolang om tot het vlees en de mie door en door warm zijn geworden.

Verdeel het gerecht over voorverwarmde borden en strooi er wat fijngesneden koriander over.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Beemster paprikasoufflétje.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lekker koken met kaas

### Ingrediënten

2 eieren, gesplitst  
200 g kaas, extra belegen (Beemster)  
- olie, om in te vetten  
2 el olie, olijf-  
2 paprika's, rode, in blokjes  
- peper, zwarte, versgemalen  
1 ui, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak de ui en paprika in 4-6 min. zachtjes gaar (laat eventueel het vocht verdampen).  
Pureer het ui-paprikamengsel in de keukenmachine.  
Meng 100 g kaas door het mengsel.  
Meng de eidooiers door het mengsel.  
Klop in een kom de eiwitten stijf.  
Spatel het paprikamengsel luchtig door de eiwitten..  
Voeg peper en zout naar smaak toe.  
Vet de soufflébakjes in.  
Schep het paprika-kaasmengsel in de bakjes.  
Strooi de rest van de kaas over het mengsel.  
Zet de soufflébakjes op de bakplaat.  
Bak ze in de oven in 15-20 minuten goudbruin en gaar.  
Zet de soufflébakjes op borden.  
Serveer direct.

### Tip:

Maak deze soufflétjes ook eens met Beemster Komijn, Oude Beemster of Beemster Knoflook.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: 15-20 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Bladerdeegtaartjes met paprika.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GezondheidsNet.com

### Ingrediënten

2 aardappelen, zoete, geschild  
4 pl bladerdeeg, volkoren  
100 g kaas, Parmezaanse, geraspte  
2 paprika's, rode  
- peper  
1 ui, rode, in dunne plakjes  
- zout, zee-

### Bereiding.

Verwarmde oven voor op 200°C.  
Verwarm een grillpan tot deze gloeiend heet is.  
Snijd de paprika in reepjes.  
Rooster de paprika tot er mooie grillstrepen op te zien zijn.  
Snijd de zoete aardappelen in dunne plakjes en grill ze op dezelfde manier.  
Rolde plakjes bladerdeeg een beetje uit en leg ze op een bakplaat.  
Verdeel de ui, zoete aardappel en paprika er over.  
Bestrooi ze met wat peper, zout en Parmezaanse kaas.  
Vouw de puntjes van het bladerdeeg naar het midden.  
Bak de taartjes ca. 20 min. (tot ze goudbruin zijn) in de oven.

### Tip:

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

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Broodje tartaar met paprikasalade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta

### Ingrediënten

3 el boter of margarine  
10 g kruiden, rundvleeskruiden-  
1 bol mozzarella  
1 paprika, gele  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
4 el pestodressing  
4 pistoletjes, bruine  
4 tartaartjes, runder-  
(ca. 100 g)  
2 uien, rode

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C of gasovenstand 5.  
Bak de pistoletjes af.  
Maak de paprika's schoonmaken en snijd in reepjes.  
Pel de uien en snijd in ringen.  
Meng de paprika's met de ringen van 1 ui en dressing.  
Vervorm de tartaartjes tot langwerpige burgers en kruid ze met de vleeskruiden.  
Verhit de boter in een koekenpan.  
Bak de tartaartjes in ca. 3 min. bruin, halverwege even keren.  
Bak de laatste min. de rest van ui-ringen mee.  
Snijd de broodjes doormidden.  
Leg op elke onderzijde 1 tartaartje.  
Verdeel de ui-ringen erover.  
Snijd de Mozzarella in plakjes en verdeel ze over de ui-ringen.  
Dek af met de bovenkanten van de broodjes.  
Zet de burgers ca. 4 min. in de oven, tot de kaas gesmolten is.  
Serveer de burgers samen met de paprikasalade.

### Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 525  
Eiwit: 37 g  
Koolhydraten: 38 g  
w/v suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 25 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Bruschetta met haring en paprika.



Menugang: Hapje, snack  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: WCRF.nl

### Ingrediënten

2 el bieslook,  
fijngeknipt  
1 brood, stok-,  
donkerbruin  
3 haringen, zoute  
1 stk komkommer  
2 paprika's,  
geroosterde, uit pot, in  
repen gesneden  
- peper, zwarte,  
versgemalen\_150 g  
rookkaas, light, verse  
6 uien, Amsterdamse,  
fijngehakt

### Bereiding.

*Haring is gezond vanwege de grote hoeveelheid omega 3 vetzuren. Haring is de meest verkochte vissoort in Nederland. Door invriezing is hij het hele jaar verkrijgbaar. Bovendien worden aan deze bruschetta's verschillende groenten toegevoegd, zoals komkommer en paprika. Deze laatste zit boordevol vitamine C. Samen met de vezels van het bruine stokbrood zijn deze bruschetta's een lekker en gezond borrelhapje.*

Snijd het stokbrood schuin in 8 lange plakken en rooster ze onder een hete grill goudbruin. Snijd de haringen in reepjes. Bestrijk de sneetjes stokbrood met verse roomkaas en verdeel de komkommer, haring en paprika erover. Strooi tot slot de Amsterdamse uien en bieslook erover en maal er wat peper over.

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 220  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 5,5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Caponata.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: 24Kitchen, Carta, Giovanni Caminita

### Ingrediënten

3 aubergines  
5 el azijn, wijn-, rode  
½ bs basilicum  
1 stl bleekselderij  
8 pl brood, boeren-  
1 el kappertjes  
- olie, olijf-  
150 g olijven, groene, zonder pit  
3 paprika  
- peper, versgemalen  
50 g pijnboompitten  
50 g rozijnen  
200 ml saus, tomaten-  
2 tl suiker, kristal-  
2 uien  
1 wortel

- keukenpapier

### Bereiding.

Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in blokjes. Snijd de aubergines in blokjes. Verhit olie in een pan en bak de aubergines goudbruin en gaar. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Verhit de pan opnieuw en bak de paprika's tot ze zacht zijn. Laat de paprika's uitlekken op keukenpapier. Pel en snijd de ui in halve ringen. Schil en snijd de wortel in plakjes en snijd de bleekselderij in stukjes. Verhit olie in een pan en fruit de ui, de bleekselderij en de wortel. Roer de aubergines, de paprika's, de kappertjes, de pijnboompitten, de rozijnen en de olijven erdoor. Blus het geheel af met de tomatensaus en de azijn en breng op smaak met suiker, basilicum en peper. Serveer het brood bij de caponata.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Eendenborst met groene paprika.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Wen Ruwhof

### Ingrediënten

10 g boter  
2 el crème fraîche  
1 eendenborst (tamme eend)  
1 paprika, groene  
- peper, versgemalen  
2 sjalotjes  
1 dl wijn, witte  
- zout  
  
- aluminiumfolie

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd zoveel mogelijk vel van de eendenborst. Smelt de boter in een stoofpan en bak de eendenborst 6 min. op de velkant. Keer het vlees en bak het kort aan de andere kant. Haal het vlees uit de pan. Strooi zout en versgemalen peper op de eendenborst (beide kanten). Wikkel het vlees in aluminiumfolie. Snipper de sjalotten, doe ze in het overgebleven vet en laat ze zacht bakken. Verwijder intussen de pitjes uit de paprika, snijd hem in stukjes en doe die bij de sjalotten. Voeg wat zout en versgemalen peper toe en laat het 10 min. zacht sudderen. Doe er dan de wijn bij en laat die vrijwel volledig inkoken. Voeg dan de crème fraîche toe en roer het goed door elkaar. Snijd de eendenborst in plakjes en doe die door de saus. Laat alles goed warm worden en serveer.

### Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

## Gebakken scholfilet met paprikasaus.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: VisRecepten.nl

### Ingrediënten

4 el bloem  
2 tl komijn  
4 el olie, olijf-  
1 el paprikapoeder  
4 el paprikapuree (Avjar)  
- peper, zwarte, versgemalen  
600 g scholfilet (4 grote of 8 kleine filets)  
1 sinaasappel, sap van  
250 g tomaatjes, kers-

Bereidingstijd: <30-min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 94  
Energie kcal: 393  
Eiwit: 19 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Wrijf de scholfilets in met zout en peper en besprenkel ze met 2 el sinaasappelsap. Laat de filets zo 10 min. liggen.

Meng de bloem in een diep bord met paprikapoeder en komijn.

Wentel de scholfilets door het bloemmengsel.

Verwarm de ovengrill voor.

Verdeel de tomaatjes in een bakblik.

Bestrooi ze met zout en peper en schep ze om met 1 el olijfolie.

Schuif het bakblik 15 cm onder het hete grillelement en rooster de tomaatjes in 8 min. gaar (de velletjes springen dan open).

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak de scholfilets in 4-6 min. goudbruin en gaar, keer de filets halverwege voorzichtig met een brede spatel.

Leg de scholfilets op een bord en houd ze warm in de uitgeschakelde oven.

Roer de paprikapuree en de rest van het sinaasappelsap door het bakvet en warm de saus al roerende door.

Breng de saus op smaak met wat zout en peper.

Serveer de scholfilets op warme borden.

Schep de saus erover en leg de trosjes tomaatjes op de filets.

### Tips:

- Lekker met couscous of pasta en sperziebonen.
- Ook te bereiden met pangasius, schar, tong en tongschar.
- Avjar is te koop in Turkse en Marokkaanse winkels. Je kunt ook zelf geroosterde paprika's (uit pot) pureren in de blender of keukenmachine.

## Gegrilde paprikamix.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Zomerslank BBQ

### Ingrediënten

4 paprika's van  
verschillende kleuren  
12 tomaten, zongedroogde  
12 olijven, zwarte  
2 el olie, olijf-  
1 el balsamicoazijn,  
- zout, (zee-), snufje  
- peper

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de paprika's.  
Snijd rondom de zaadjes eruit.  
Snijd de tomaten in stukjes.  
Halveer en ontpit de olijven  
Rooster de paprika's op de barbecue (ca. 5 min. per kant).  
Laat ze daarna afkoelen.  
Snijd de paprika's in blokjes.  
Meng de paprika met de tomaten, olijven, olie, azijn en peper en zout in een grote groenteschaal.

## Gegrilde rode paprika's.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Wimpie 's

---

### Ingrediënten

3 tn knoflook  
150 ml olie, olijf-  
6 paprika's, rode  
- peper, versgemalen  
- zout

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Plaats de paprika's in de oven onder een grill.  
Draai ze af en toe een kwartslag tot ze aan alle kanten zwart zien.  
Steek ze in een plastic zak en laat ze afkoelen.  
Haal de schil er af.  
Snijd de paprika's in de lengte door en haal de zaadjes eruit.  
Versnipper de knoflook.  
Plaats de paprika's en de knoflook in een schaal.  
Kruid ze met peper en zout en besprenkel ze met olijfolie.  
Meng ze goed en plaats ze een nacht in de koelkast.  
Dien ze fris op.

## Gehakt met bamboescheuten en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Chinese  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta

### Ingrediënten

4 el azijn, rijst-, donkere  
200 g bamboescheuten  
500 g gehakt, varkens-  
6 el olie, plantaardige  
2 paprika's, rode  
2 paprika's, gele  
5 peperblaadjes, wilde-  
4 el saus, oester-  
2 el saus, vis-  
10 shii-takes,  
gedroogde  
1 bs uitjes, lente-  
50 g wolkenoren,  
gedroogde

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Was de paprika's, dep ze droog en verwijder de zaadlijst en zaden.  
Week de shiitakes en wolkenoren en laat ze uitlekken.  
Snijd de paprika, de paddenstoelen en de bamboescheuten in dunne repen.  
Maak de lente-uitjes schoon, snijd ze in ringen, was ze en dep ze droog.  
Snijd het peperblad in reepjes.  
Verhit de helft van de olie in de wok en schroei het varkensgehakt op hoog vuur dicht.  
Bak het rul en blus het af met de rijstazijn en de vissaus.  
Neem het uit de pan en zet het apart.  
Bak de paprika's, de paddenstoelen en de bamboescheuten in de rest van olie.  
Voeg het gebakken vlees weer toe, giet de oestersaus erbij en bak het geheel 2 min.  
Meng tot slot de ringetjes lente-ui en de reepjes peperblad erdoor.

## Geitenkaaswraps met geroosterde paprika.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Jumbo 2015-04**

### Ingrediënten

**150 g kaas, geiten-,  
smeerbare**  
**1 pt paprika's, gegrilde  
(290 g)**  
**1 snf peper**  
**150 g slamelange,  
jongeblad-**  
**8 tortilla's, volkoren**

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 1436**  
**Energie kcal: 342**  
**Eiwit: 12 g**  
**Koolhydraten: 50 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Besmeer de tortilla's met de geitenkaas.  
Bestrooi met peper naar smaak.  
Verdeel de paprikareepjes en de sla erover en  
rol de wraps strak op.  
Snijd de wrap schuin doormidden.  
Wikkel de wraps in aluminiumfolie.**

## Gele paprikasoep met koriander en naanbrood.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: HealthTastic.nl**

---

### Ingrediënten

1 l bouillon, groenten-  
6 tk koriander  
4 naanbroodjes, met  
koriander en knoflook  
- olie, olijf-  
4 paprika's, gele  
- peper  
2 uien  
- zout

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Verwarm de oven voor en bereid de naanbroodjes volgens de verpakking. Neem een soeppan en warm een beetje olijfolie op. Snijd de uien in blokjes en doe dit in de pan. Was en snijd de gele paprika's in blokjes en doe ze in de pan. Roer alles goed door. Breek de takjes koriander en voeg toe (houd 1 takje apart voor de garnering). Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 min. op laag vuur koken. Pureer de soep en breng op smaak met peper en zout. Serveer de naanbroodjes bij de soep.

### Tip:

Ook lekker met een beetje geitenkaas.

## Gemengde groenten (airfryer).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

1 biet, Chioggia-  
- bleekselderij  
- courgette, gele  
- courgette, groene  
1 paprika, geel  
1 paprika, oranje  
1 paprika, rood  
- peulen, suiker-  
15 tomaatjes, cherry-,  
kleine  
- ui, rode

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Omdat in groentes van nature water zit, kan je deze koken in de Airfryer. Let op dit kan alleen met vers gesneden groentes omdat de poriën van de groentes dan nog open staan. De Airfryer hergebruikt zijn warme lucht en vocht zodat alle vitamines en smaak en kleur zelfs behouden blijven.*

Snijd de groenten in kleine blokjes (dit is heel belangrijk zodat de warmte er makkelijk en snel intrekt).

Doe de groenten in een bak, laat deze vol lopen met water en gooi deze weer leeg (afspoelen). Verwarm de Airfryer voor (5 min.-200°C). Leg nu alle groentes in de Airfryer en kook deze beetgaar (6 min.-200°C).

### Tip:

Gebruik nooit meer zout; nu proef je het verschil tussen paprika en suikerpeulen. Je Airfryer is nu een echte Healthfryer.....

## Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Jumbo 2014-07**

### Ingrediënten

6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)  
1 el honing  
200 g kaas, geiten-, naturel, verse  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
1 paprika, rode  
1 snf peper  
1 el peterselie  
400 g pompoenblokjes (koelvers)  
130 g tapenade, zongedroogde tomaten  
1 ui, rode  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Bekleed de vorm (lage quiche- of taartvorm ø24cm) met de plakjes deeg.  
Besmeer de deegbodem met de tapenade.  
Verwijder met een lepel de zaden en de pitten uit de pompoen.  
Snijd het pompoenvlees in stukken.  
Schep in een schaal de gesneden pompoen of de kant-en-klare pompoenblokjes met de paprika, ui, olijfolie, knoflook, honing en zout en peper naar smaak om.  
Verdeel de groenten over de deegbodem.  
Verkruimel de geitenkaas grof boven de quiche.  
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in ca. 35 min. goudbruin en gaar.  
Bestrooi de quiche met de peterselie.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2407  
Energie kcal: 573  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 48 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 35 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gestoofde tarbotfilet met tomaten-paprikasaus.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: VisRecepten.nl

### Ingrediënten

1 el amandelschaafsel  
5 ansjovisfilets, in olijfolie, fijngehakt  
2 tn knoflook, fijngehakt  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, rode, in reepjes  
2 el peterselie of basilicum, grofgehakte  
600 g tarbotfilet, zonder vel  
2 bl tomatenblokjes (à 400 g)

Bereidingstijd: < 30 min.  
Grill-/oventijd: 15 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 355  
Energie kcal: 84  
Eiwit: 17 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 1,8 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak de ansjovisfilet met de knoflook 3 min. op een laag vuur.  
Voeg de paprika toe en bak die 2 min. mee.  
Voeg de tomatenblokjes met het sap toe en kook het in 8-10 min. tot een dikke tomatensaus.  
Verwarm intussen de oven voor tot 180°C.  
Breng de tomatensaus op smaak met versgemalen peper en een klein beetje zout.  
Schep de helft van de saus in de ovenschaal.  
Snijd de tarbotfilet in stukken en leg ze in de ovenschaal.  
Schep er de rest van de saus over.  
Dek de schaal af met aluminiumfolie.  
Stoof de tarbotfilet in de voorverwarmde oven in 15 min. gaar.  
Rooster intussen in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin.  
Bestrooi de visschotel met de peterselie of het basilicum en het amandelschaafsel.

### Tips:

Lekker met ciabatta of verse lintpasta.  
Bereid de ovenschotel voor en bewaar hem afgedekt in de koelkast.

## Gevulde haloween paprika's.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: VerseOogst.nl

### Ingrediënten

1 blk tonijn (op olie)  
1 ui, rode  
1 tn knoflook  
1 el mayonaise  
1 tk peterselie  
10 g bieslook  
1 el citroensap  
1 krp sla, ijsberg-  
- peper  
- zout  
2 paprika's, oranje

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snijd het steeltje van de paprika rond uit en haal de inhoud eruit.

Gebruik een klein (aardappelschil) mesje om het gezicht uit de paprika te snijden (handig is vooraf eerst het gezichtje op de paprika te tekenen met een potlood). Daarna volg je met het mesje heel voorzichtig de getekende lijnen.

Laat het blik tonijn uitlekken.

Doe daarna de tonijn in een kom.

Snijd de ui, knoflook en peterselie fijn.

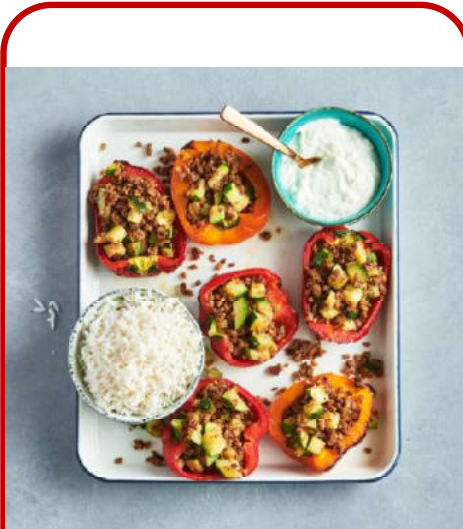
Doe dit in de kom met de mayonaise, citroensap, ijsbergsla, zout en peper.

Mix al de ingrediënten door elkaar met een vork of lepel tot een salade.

Verdeel met de lepel de tonijnsalade over de paprika's.

Doe de bovenkant erop en klaar!

## Gevulde paprika met yoghurtsaus en rijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

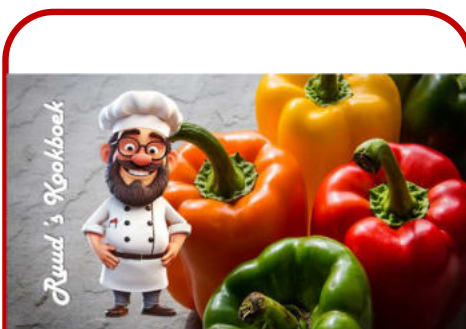
1 courgette  
65 g gehakt  
¼ tn knoflook  
½ tn knoflook  
1 el olie  
¼ paprika  
½ paprika  
- peper, versgemalen  
75 g rijst, witte  
½ ui, bos-  
50 ml yoghurt, Griekse  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Vul een steelpan halfvol met water en breng deze aan de kook voor de rijst.  
Kook de rijst 10 min., giet deze af en doe het terug in de pan.  
Leg er een bord als deksel op en laat de rijst 10 min. nagaren.  
Leg de halve paprika op een bakplaat met bakpapier en doe ze 12-15 min. in de oven.  
Snijd de courgette in blokjes, hak de halve knoflook fijn en snijd dunne ringen van de bosui.  
Verhit 1 el olie en bak de courgette 3 min.  
Voeg de knoflook en de bosui toe en bak ze 1 min.  
Voeg het gehakt toe aan het mengsel in de koekenpan en bak dit gaar samen met zout en versgemalen peper naar smaak.  
Roer de yoghurt in een bakje samen met zout, versgemalen peper en de ¼ fijngesneden knoflook.  
Haal de paprika uit de oven, leg ze op een bord, vul deze met het gehaktmengsel en serveer de rijst samen met de gevulde paprika en de knoflookyoghurt.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gevulde paprika's met aardappelen en champignons.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

2 aardappelen  
100 g champignons  
1 kbl doperwtten, fijn  
1 el olie  
100 g ontbijtspek, plakjes  
2 paprika's  
- peper  
- water  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.  
Maak de champignons schoon.  
Snijd de champignons in schijfjes.  
Bak de spek bij matige hitte uit.  
Scheep de stukjes spek uit de pan in een kommetje en verbrokkel ze.  
Voeg de olie toe aan het achtergebleven spekvet.  
Bak de aardappelblokjes 5 min. in de olie.  
Voeg de champignons toe en verwarm ze, al roerend, even mee.  
Voeg de doperwtjes toe en hou het mengsel warm.  
Snijd de paprika's overdwars door midden.  
Snijd de zaadlijsten met de zaden uit de paprika's.  
Kook de paprika's 5-7 min. in water met zout.  
Laat de paprika's vervolgens uitlekken.  
Leg ze in een zeef of vergiet op de pan met kookvocht; dek ze af met een deksel en hou ze warm.  
Vul de paprika's met het aardappelmengsel.  
Strooi er de spekstukjes over.

## Gevulde paprika's met basilicum en ansjovis.



Menugang: Lunch-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Vriendin.nl

### Ingrediënten

8 ansjovisfilets op olie,  
uitgelekt  
4 tk basilicum, in dunne  
reepjes  
1 ciabatta, (afbak), om  
erbij te serveren  
1 el kappertjes, uitgelekt  
2 tn knoflook, uitgeperst  
2 bl mozzarella, in plakjes  
- olie, olijf-, om te  
besprenkelen  
4 paprika's, grote rode of  
oranje  
- peper  
4 tomaten  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de paprika's in de lengte doormidden.  
Verwijder de steeltjes en zaadjes uit de  
paprika's.  
Ontvel de tomaten (kruis en ze met een scherp  
mesje bovenop in en dompel ze 1 minuut onder  
in kokend water tot de velletjes loslaten; spoel  
ze onder koud stromend water en verwijder de  
velletjes)  
Verwijder de zaadjes van de tomaten.  
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in  
blokjes.  
Meng in een kommetje de tomaat met  
basilicum, knoflook en kappertjes.  
Verdeel het tomatenmengsel over de halve  
paprika's.  
Leg op elke paprika een ansjovisfilet en enkele  
plakjes mozzarella.  
Besprenkel de gevulde paprika's met olijfolie.  
Bestrooi de paprika's met wat zout en peper.  
Leg de paprika's in een ingevette ovenschaal.  
Bak de paprika's 25-30 min. in de oven tot de  
kaas goudbruin is en de paprika's zacht zijn.  
Serveer de paprika's met warme ciabatta.

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gevulde paprika's met feta.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

1 courgette, kleine  
200 g feta  
2 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
1 tl oregano, gedroogde  
1 paprika, gele, kleine  
4 paprika's, punt-, rode  
1 snf peper  
300 g rijst, gele  
200 g tomaten  
1 ui  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Halveer de puntpaprika's in de lengte.  
Verwijder de zaadlijsten.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan.  
Fruit de ui met de gele paprika 4 min.  
Voeg de courgette en de knoflook toe en bak nog 3 min.  
Voeg zout en peper naar smaak toe en laat het iets afkoelen.  
Leg de puntpaprika's op de bakplaat of in de ovenschaal.  
Scheep de feta en tomaat door de groenten en vul de paprika's ermee.  
Bestrooi met de oregano en besprenkel met een beetje extra olijfolie.  
Bak de gevulde paprika's in de voorverwarmde oven in 10-12 min. gaar.  
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Serveer de paprika's met de rijst.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 12 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2117  
Energie kcal: 504  
Eiwit: 17 g  
Koolhydraten: 69 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 16 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets  
(± 50 g)  
½ bk balsamico-  
dressing (100 g Johma)  
- focaccia (brood)  
150 g kaas, geiten-,  
verse (Bettine Blanc)  
¼ zk koriander, verse  
(15 g)  
- olie (om in te vetten)  
4 paprika's,  
geroosterde, hele (pot  
465 g)  
- peper, zwarte  
1 zk sla, rucola- (75 g)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C (gasovenstand 3).  
Verkrumel de geitenkaas boven een kom  
Laat de ansjovisfilets uitlekken.  
Snijd de ansjovisfilets fijnsnijd.  
Knip de koriander fijn.  
Schep de vis en koriander door de kaas.  
Brenghet mengsel met peper op smaak.  
Vet een ovenschaal (± 2 l) in.  
Snijd de paprika's aan één kant voorzichtig open.  
Vul de paprika's voorzichtig met het kaasmengsel.  
Vouw de paprika's dicht en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.  
Laat de paprika's in het midden van de oven in ± 10 min. warm worden.  
Verdeel de sla over 4 borden.  
Besprenkel de sla met de balsamicodressing.  
Leg de paprika's op de sla.  
Serveer de paprika's met repen focaccia.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gevulde paprika's met zure roomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: Ruud 's Kook-schrift

### Ingrediënten

2 aardappelen  
4 dl bouillon, tablet  
1 ei  
300 g gehakt, varkens-  
1 tl maïzena  
4 paprika's  
- peper  
100 g spek, gerookt  
1 bl tomatenpuree  
2 uien  
- water  
- zout  
1 ptj zure room

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Kook de aardappelen gaar.  
Snij de spek in blokjes.  
Maak de uien schoon.  
Snipper de ui fijn.  
Snij van de paprika's aan de bolle kant een kapje af.  
Verwijder het zaad.  
Was de paprika's  
Laat de paprika's 5 min. koken in ruim water met zout.  
Bak de blokjes spek langzaam uit.  
Bak in het spekvet de uien.  
Meng het gehakt met de aardappelen, de helft van het ui-spekmengsel, ei, peper en zout.  
Vul de paprika's met het mengsel.  
Zet de paprika's op een beboterde ovenvaste schotel.  
Meng de rest van het ui-spekmengsel met de tomatenpuree en de bouillon.  
Schenk het pureemengsel in de schotel.  
Dek de schotel af.  
Rooster de paprika's onder in een matig warme oven (175°C, heteluchtoven 150°C) gedurende 30-45 min. gaar.  
Roer de zure room met de maïzena tot een glad papje.  
Bind hiermee het nat uit de schotel.

### Tip:

Dien de paprika's op met witte rijst.

## Gevulde Turkse paprika's.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Turkse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Teleac

### Ingrediënten

400 g gehakt, runder-  
8 paprika's, Turkse (òf 4  
Hollandse)  
- peper  
2 el peterselie,  
fijngehakte  
50 g rijst, rauwe  
1 tomaat, grote  
1 ui  
- zout

**Garnering:**  
2 tomaten

**Yoghurtsaus:**  
1-3 tn knoflook  
4 dl yoghurt, Turkse òf  
Griekse

### Bereiding.

Snijd het kapje van de paprika's.  
Verwijder de zadjes uit de paprika's.  
Was de paprika's.  
Pel de ui.  
Snipper de ui.  
Was de tomaat.  
Snijd de tomaat in stukjes.  
Vermeng het gehakt met de ui, tomaat, rijst en peterselie.  
Breng het gehakt op smaak met peper en zout.  
Vul de paprika's met het gehaktmengsel.  
Snijd van de andere tomaten elk 4 hoedjes.  
Zet de tomaathoedjes op de paprika's.  
Zet de paprika's naast elkaar in een passende pan (ze mogen niet omvallen).  
Schenk een laagje water in de pan.  
Leg het deksel op de pan.  
Breng het water aan de kook.  
Laat de paprika's in ca. 35 min. op een zacht vuur gaar worden.

Garneer de paprika's met de in stukjes gesneden tomatenrestjes.

### Yoghurtsaus:

Doe de yoghurt in een schaal.  
Pers de tenen knoflook boven de yoghurt uit.  
Voeg eventueel naar smaak wat zout aan de yoghurt toe.  
Roer het geheel tot een saus.  
Serveer de saus bij de paprika's.

### Tip:

Geef er een ciabattabroodje bij.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gevulde zoete puntpaprika's.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
4 paprika's, punt-, zoete  
(bijv. Ramiro)  
800 g pastinaak  
8 tl pesto  
150 g kaas, feta-, in  
blokjes  
4 tl olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
250 g tomaatjes,  
cherry-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de paprika's in de lengte in 2 helften.  
Verwijder de zaadjes, maar laat de stelen zitten.  
Meng de cherrytomaatjes, fetakaas en pesto met wat peper en zout naar smaak door elkaar.  
Verdeel het mengsel over de 8 paprikahelften.  
Leg de gevulde paprikahelften in een ondiepe ovenschaal.  
Snijd de pastinaak in ½ of ¼ stukjes (afhankelijk van de grootte).  
Doe ze in een schaal met de olijfolie, het citroensap en wat peper en zout.  
Meng de ingrediënten met de hand zodat de pastinaak overal bedekt is met 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 ca. 35 min. tot dat de pastinaak zacht en lichtbruin is.  
Draai ze halverwege een keer om.  
Als de paprika's gaar zijn en de pesto er goed ingetrokken is, zijn ze klaar om op te dienen.

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: 35 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Groentesandwiches met paprika en gerookte kip.



Menugang: Lunch-  
gerecht, tussendoortje  
Keuken: -  
Stuks: 6  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
Coöp, DekaMarkt,  
Hoogvliet

### Ingrediënten

1 avocado  
3 sn brood, sandwich  
1 courgette, in linten  
geschaafd  
6 pl kipfilets (vlees-  
waren)  
1 pt paprika,  
geroosterd, uitgelekt  
(295 g)  
½ bs radijs, in plakjes  
1 el sap, citroen-  
4 bld sla, krop-  
200 g spread, zuivel-,  
naturel

### Bereiding.

Snijd de paprika's open, zodat je grote plakken hebt en dep die goed droog. Prak de avocado fijn met het citroensap. Besmeer het brood met de zuivelspread en beleg 2 sneetjes met de sla en de kip. Beleg hiervan 1 sneetje met courgette en paprika en de andere met avocado en radijs. Leg het sneetje brood met avocado op het sneetje met courgette en dek het af met het laatste sneetje brood met de besmeerde kant naar onderen. Druk het brood iets aan en snijd het in 3 gelijke stukken. Snijd elk stuk schuin doormidden en verpak elke sandwich in vershoudfolie. Bewaar de sandwiches gekoeld.

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 223  
Eiwit: 9 g  
Koolhydraten: 12 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 6 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 1,2 g

## Hartige paprika taart.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

2-3 el basilicum of bladpeterselie, fijn-gesneden  
10 pl deeg, blader-, (diepvries), ontdooid  
1 eidooier  
2 tn knoflook, fijn-gesneden  
4-5 el olie, olijf-  
4 paprika's, oranje, geroosterd en ontveld  
4 paprika's, rode, geroosterd en ontveld  
- peper  
1 peper, chili-, rode, zadjes verwijderd en fijngesneden  
2 tl tijm, fijngesneden  
750 g tomaten, ontveld, ontpit en grof gehakt

### Bereiding.

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 ongeveer 20 min. (tot het vocht verdampt is).  
Voeg de knoflook, het zout, de peper, de tijm en de chilipeper toe en laat het mengsel nog circa 10 min. stoven (tot de saus wat dikker is).  
Leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een lap van circa 45x20 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 regelmatig in met een vork.  
Klop de eidooier los met 1 tl water en bestrijk het deeg hiermee.  
Bak de deegbodem ca. 10 min. 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 min. in het midden van de oven.  
Strooi voor serveren de basilicum erover.

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Grill-/oventijd:** 35 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Kerstboomprickers.



**Menugang:** Tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Plus

### Ingrediënten

**1 komkommer**  
**½ paprika, groene**  
**½ paprika, rode**  
**8 tomaatjes, tros-,  
kleine**

**8 satéprikkers**

**Bereidingstijd:** 15-20  
min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 15  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de komkommer in de lengte, snijd er lange repen van 1½ cm dik van en snijd ze in verschillende lengtes.

Snijd de paprika's in lange repen van 1 cm dik. Rijg de komkommer en paprika van breed naar smal aan de satéprikkers en maak een piek van de tomaatjes.

## Kipsaucijs met paprika en ananas.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zomerslank BBQ**

---

### Ingrediënten

**150 g ananas, in blokjes**  
**(vers of uit blik)**  
**4 kipsaucijzen, in**  
**stukjes**  
**1 paprika, groene, in**  
**blokjes**  
**1 paprika, rode, in**  
**blokjes**  
**100 ml saus, wok-,**  
**teriyaki**

**4 satéprikkers of**  
**spiesen, grote**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water, dan verbranden ze niet op de barbecue.

Marineer de kipsaucijs ca. 1 uur in de teriyaki-saus.

Rijg de stukjes kip, de paprika en de ananas om en om aan de spiesen.

Bak de spiesen 5-10 min. op de barbecue (keer ze een paar keer om).

## Kipwok met paksoi, paprika en broccoli.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Deen

### Ingrediënten

300 g broccoli, in kleine roosjes  
5 cm gember, verse, geschild, geraspt  
400 g kippendijfilets, in reepjes  
2 tn knoflook, fijngehakt  
2 limoenen, in partjes  
300 g mie, eier-  
75 ml oestersaus  
3 el olie, zonnebloem-  
1 strk paksoi, in repen  
1 paprika, gele, in reepjes, zonder zaadjes  
1 paprika, rode, in reepjes, zonder zaadjes

### Bereiding.

Kook de eiermie.  
Giet af en houd apart.  
Verhit de olie in een wok of hapjespan en fruit hierin de knoflook en gember circa 2 min.  
Voeg de kip toe en roerbak nog 2-3 min.  
Meng de broccoli en paprika erdoor en bak 5 min.  
Schep de paksoi, mie en oestersaus erdoor en roerbak 2-3 min.  
Serveer met de partjes limoen.

### Tip:

Vervang voor een vegetarisch recept de kip door tofureepjes en neem sojasaus in plaats van oestersaus.

**Vorb. tijd:** - min.  
**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 595  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** 67 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 20 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 5 g  
**Vezels:** 8 g  
**Groente:** 230 g  
**Zout:** 2,6 g

## Lamssoep met aubergine en paprika.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lamsrecepten

### Ingrediënten

1 aubergine, middel-groot, in blokjes  
200 g bonen, witte, uitgelekt  
340 ml fond, lams-  
1 st kaneel, pijp-  
2 kardemompitten  
2 tn knoflook, geperst  
½ tl kurkuma of geelwortelpoeder  
500 g lamsboutplakken  
2 el munt, verse, fijngehakt  
4-5 el olie, olijf-  
2 paprika's, groene, in blokjes  
- peper  
2 el peterselie, verse, fijngehakt  
100 g pruimen, Franse, gedroogde, in reepjes  
4 tomaten, ontvelde, in stukken  
2 uien, rode, fijngesneden  
1 l water  
- zout

### Bereiding.

Snijd de lamsboutplakken in blokjes van ±2 cm. Kruid de blokjes lamsvlees met zout en peper en bak ze in de hete olijfolie bruin. Voeg de uien, de knoflook, de kardemom, de kaneel en de kurkuma toe en bak deze al omscheppend ±5 min. mee. Voeg de lamsfond en het water toe en breng alles aan de kook. Laat de soep met het deksel op de pan ±45 min. zachtjes doorkoken. Voeg dan de aubergine, de tomaten, de paprika's en de pruimen toe en laat de soep nog ±10 min. zachtjes koken. Voeg de bonen toe en laat de soep door en door warm worden. Breng de soep op smaak met zout en peper. Strooi de peterselie en de munt erover.

### Tip:

Serveer de soep met pitabroodjes en tahina-crème.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Lasagna met paprika, courgette en gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

1 hv basilicum  
1 courgette  
400 g gehakt, runder-  
- knoflook  
1 pk lasagnevellen,  
volkoren  
1 bl mozzarella, in  
plakken  
2 paprika's, rode  
- peper  
1 pt saus, tomaten- of  
pasta-  
300 g spinazie  
- ui  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken.  
Snijd de paprika in blokjes.  
Rul het gehakt in een koekenpan en zet het gehakt opzij.  
Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan, fruit de ui en knoflook kort en voeg de paprika toe.  
Voeg na een paar min. 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.  
Bedeek de vellen met een laag courgette en wat van de tomatensaus.  
Leg hierop weer een laag lasagnevellen, een laagje gehakt en weer tomaten-paprikasaus.  
Herhaal dit tot de saus op is.  
Bedeek het gerecht met mozzarella.  
Bak de lasagna ongeveer 20 min. in de oven.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: 25 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Maaltijdgoulashsoep met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

3 el bloem  
25 g boter, room-  
2 bouillonblokjes, runder-  
300 g gehakt, runder-  
2 tn knoflook  
1 paprika, geel  
1 paprika, groen  
1 paprika, rood  
1 el paprikapoeder, gerookt  
20 g peterselie  
125 ml room, zure  
400 g tomaten, gepelde  
70 g tomatenpuree  
2 uien

### Bereiding.

Snipper de uien.  
Hak de knoflook fijn.  
Maak de paprika's schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in reepjes.  
Smelt in een (soep)pan de boter.  
Fruit de ui en knoflook 1 min.  
Voeg het gehakt toe en bak in 3 min. rul.  
Bak de paprikareepjes 2 min. mee.  
Schep er de tomatenpuree door.  
Bestrooi met het paprikapoeder en de bloem en bak nog 1 min.  
Voeg de gepelde tomaten, 1½ l water en de bouillonblokjes toe en breng aan de kook.  
Kook de soep 10 min. zachtjes.  
Hak de peterselie fijn.  
Breng de soep op smaak met peper.  
Schep de soep in 4 kommen.  
Schep in elke kom 1 el zure room en bestrooi met de peterselie.

### Tip:

Voor de vegetariër: Vervang het rundergehakt door 300 g Lekker Veggies vegetarisch kruimgehakt en de runderbouillonblokjes door groentebouillonblokjes.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 409  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 23 g  
w/v suikers: 14 g  
Natrium: - mg  
Vet: 25 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 13 g  
Vezels: 6 g  
Groente: 163 g  
Zout: 2,4 g

## Mini-paprika's met blauwe kaas.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

- bieslook  
4 el crème fraîche  
125 g kaas, blauwe  
12 paprika's, mini  
- peper  
- room, slag-  
- zout

### Bereiding.

*Een snel recept voor een lekker (borrel)hapje.*

Was de paprika's en snijd de kapjes eraf.  
Verwijder zo nodig zaadjes en zaadlijsten.  
Bewaar de kapjes.  
Klop de slagroom lobbig.  
Wrijf de kaas door de zeef en meng deze met de geklopte slagroom, crème fraîche en fijngeknipte 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 de paprikaatjes met een sprietje bieslook.

37

**Bereidingstijd:** 10-20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Mousse van paprika.



**Menugang:** Amuse  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Sonja van Rhoer

### Ingrediënten

6 bld gelatine  
3 paprika's (± 300 g)  
- peper, versgemalen  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Kies vormpjes (bijvoorbeeld mokkakopjes of kleine glaasjes), waarin de mousse kan opstijven. Bekleed deze eventueel met huishoudfolie, zodat de mousse later gemakkelijk loslaat.*

Week de blaadjes gelatine in ruim water, opgerold in een grote mok of maatkan en knijp ze goed uit.

Halveer de paprika's, verwijder het zaad en de zaadlijsten en pof ze 15-20 min. in een op 180°C voorverwarmde oven.

Doe de warme paprika's in een blender of keukenmachine en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.

Wrijf de massa door een bolzeef, verwarm de massa nog even en voeg de uitgeknepen blaadjes gelatine aan de hete massa toe.

Roer tot de gelatine is opgelost.

Doe de massa over in de gewenste vormpjes, laat de mousse in de koelkast opstijven en stort de mousse voor het serveren.

### Tip:

Garneer evt. met een takje shiso, een takje basilcress of een takje basilicum.

## Paprika met pittige paneer.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Chinees-Indiase  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: FoodiesMagazine.nl

### Ingrediënten

20 ml azijn, rijst-  
½ tl baking soda  
60 g bloem  
3 cm gemberwortel,  
fijngeraspt  
5 tn knoflook, fijngehakt  
75 g maïzena  
1 tl olie, sesam-  
250 ml olie,  
zonnebloem- (+ extra)  
500 g paneer, in blokjes  
(4x4 cm)  
2 paprika's, rode, in  
blokjes  
1 tl peper, zwarte,  
versgemalen  
1 peper, rawit-, groene,  
fijngehakt  
15 ml saus, chili-,  
Indiase  
2 el saus, sojas-,  
donkere  
2 tl suiker  
30 ml tomatenketchup  
1 ui, grote, in blokjes  
6 uitjes, lente-,  
fijngehakt  
2 tl zout

### Bereiding.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.  
Verhit de zonnebloemolie in een (frituur)pan tot 140°C.  
Meng 40 g van de maïzena, de bloem, ½ tl zout, ½ tl versgemalen zwarte peper, de baking soda en 1 tl sesamololie in een ruime kom.  
Voeg geleidelijk 100-125 ml water toe en klop dit tot een stevig beslag.  
Wentel de paneerblokjes door het beslag.  
Laat ze even uitlekken zodat er geen overtollig beslag in de hete olie terechtkomt.  
Frituur de paneerblokjes in porties in 6-8 min. rondom goudbruin.  
Schep de blokjes met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.  
Verhit 1 el zonnebloemolie in een wok op een hoog vuur.  
Fruit de knoflook, de gember en de rawitpeper 1 min.  
Voeg de ui, de paprika en de lente-uitjes (bewaar wat van het groen ter garnering) toe en bak al omscheppend 2 min. mee.  
Voeg dan de sojasaus, de tomatenketchup, de chilisaus, de rijstazijn, het resterende zout, de gemalen zwarte peper en de suiker toe en roer het goed door.  
Meng in een kommetje de resterende maïzena met 100 ml water tot een papje.  
Voeg dit toe aan de wok en roer het goed door.  
Voeg ook de gefrituurde paneerblokjes toe en meng alles goed door elkaar.  
Serveer het gerecht meteen en geef er evt. cocktailprikkers bij.

### Tip:

Vervang de Indiase chilisaus evt. door sriracha-saus.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Paprika-tomaatchutney.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** ½ l (2 potten)  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gezondheidsnet

### Ingrediënten

200 ml azijn, appel-  
1 snf kurkumapoeder  
1 el mosterdzaadjes  
1 paprika, groene  
1 paprika, oranje  
1 snf paprikapoeder  
1 el peperkorrels,  
zwarte  
200 g suiker, bruine  
50 g tomaten  
250 g uitjes, zilver-,  
gepeld en fijn gehakt  
- zout

### Bereiding.

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. Verwijder van de tomaten de schil, de steelaanzetten en de pitten. Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes. Doe de groenten met de appelazijn, de suiker en de kruiden in een pan. Breng het geheel aan de kook. Laat het bij een gemiddelde temperatuur ca. 40 min. sudderen (regelmatig omroeren). Vul uitgespoelde (weck)potten met de chutney. Sluit de potten af. Laat de paprika-tomaat-chutney voor gebruik volledig afkoelen.

40

**Bereidingstijd:** 30-45 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Paprika's met paddenstoelen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

30 g boter  
300 ml bouillon,  
groente- en/of  
paddenstoelen- (van  
blokjes)  
30 g kaas,  
Parmezaanse, geraspte  
200 g cantharellen of  
grotchampignons  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
4 paprika's, rode, grote  
- peper  
150 g rijst, risotto-  
1 sjalotje  
50 ml slagroom  
150 ml wijn, witte,  
droge  
- zout

### Bereiding.

Begin ruim van te voren met het maken van de risotto.

Neem hiervoor de speciale risottorijst.

Borstel de paddenstoelen schoon.

Snijd de paddenstoelen in stukken.

Snipper het sjalotje.

Hak de knoflook in kleine stukjes.

Verhit de helft van de olie en boter.

Bak de paddenstoelen in enkele minuten knapperig.

Haal de paddenstoelen uit de pan.

Zet de paddenstoelen apart.

Doe de rest van de olie en boter in een pan.

Fruit de sjalotjes op een laag vuurtje.

Voeg na 5 minuten de knoflook toe aan de sjalotjes.

Laat de knoflook een paar minuten mee fruiten.

Voeg de rijst toe aan de sjalotjes.

Roer de rijst goed om (het is belangrijk dat de rijstkorrels door een laagje vet omgeven worden).

Giet de wijn in de pan.

Laat de rijst aan de kook komen.

Giet als de wijn bijna geabsorbeerd is een scheutje warme bouillon bij de rijst.

Herhaal dit een aantal malen.

Roer de rijst regelmatig door.

Voeg tenslotte de paddenstoelen, Parmezaanse kaas en de warm gemaakte slagroom toe.

Voeg peper en zout naar smaak toe.

Warm de oven voor op 200° C.

Was ondertussen de paprika's.

Verwijder de steel en zaadleiters uit de paprika's.

Vul de paprika's met het risottomengsel.

Plaats de paprika's in een ingevette ovenschaal.

Plaats de ovenschaal in het midden van de oven.

Bak de paprika's ca. 10 min. (tot de paprika's zacht en gaar zijn).

Bereidingstijd: 90  
min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Paprikapuree.



**Menugang:** Beleg  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ralph Moorman

---

### Ingrediënten

½ tn knoflook  
- kruiden, tuin-,  
Italiaanse  
1 el olie, olijf-  
1 paprika  
- peper  
- peper, cayenne (flink  
wat)  
1 hv pijnboompitten,  
gemalen  
2 tomaatjes, kers-  
1 uitje, klein  
- zout

---

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Pureer alle ingrediënten.

### Tip:

Als het te dun blijft, kun je wat boekweitmeel toevoegen.

## Paprikarollade.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

**100 g Mon-Chou**  
**3 paprika's, rode**  
**4 pl schouderham**  
**- spinazie, verse**

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 829  
**Energie kcal:** 198  
**Eiwit:** 6,6 g  
**Koolhydraten:** 3 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 11,7 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Blancheer de spinazieblaadjes gedurende ca.1 min.

Spoel de paprika's af.

Snijdt het kapje van de paprika's.

Rooster de paprikastukken .

Leg de plakken ham op een stuk folie.

Besmeer de ham met Mon-Chou.

Verspreid de spinazieblaadjes over de ham.

Verspreid de plakken paprika over de ham.

Rol de ham met behulp van de folie stevig op (in de lengte).

Laat de ham gedurende een uur opstijven in de koelkast.

Snijdt de rol ham in plakjes van ca. 2 cm.

Laat de ham op kamertemperatuur komen.

## Paprikaroomsoep.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Gezondheidsnet.nl,**  
**WeightWatchers**

### Ingrediënten

1 l bouillon, groente-  
4 tl olie, olijf-  
1 paprika, groene  
6 paprika's, rode  
2 el paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
3 el room, tot 8% vet  
100 ml sap, appel-  
1 el tomatenpuree  
2 uien  
- zout

### Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze in stukjes.  
Was en ontpit de rode paprika's.  
Snijd ze in kleine stukjes en fruit ze samen met de uien in de olie.  
Voeg de tomatenpuree en het paprikapoeder toe en roer het goed door.  
Giet de bouillon en het appelsap erbij en laat het geheel gedurende 20 min. koken.  
Mix de soep en breng hem op smaak met peper en zout.  
Laat de soep nog ca. 10 min. sudderen op een laag vuur.  
Was en ontpit de groene paprika.  
Snijd de paprika in reepjes.  
Doe de soep in de borden en werk ze af met de paprikareepjes en de room.

44

Vorb. tijd: 20 min.  
Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Paprikasalade met chorizo.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

10 augurkjes, mini-  
100 g chorizo  
1 tl olie, olijf-  
½ paprika, rode  
½ paprika, gele  
½ paprika, groene

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Was de paprika's en snijd de zaadlijsten en de zaadjes eruit.  
Snijd daarna de paprika's in kleine blokjes.  
Snijd de augurkjes in plakjes.  
Snijd de chorizo in plakjes.  
Meng de blokjes paprika met de augurkplakjes, de chorizo en de olie.

## Paprikasalsa I.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta-Dick,**  
**KochBar.de**

### Ingrediënten

- azijn, wijn-, witte  
- olie, olijf-  
4 paprika's, rode

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Ontpit de paprika's en snijd ze in vieren.  
Leg de rode paprika's op een bakplaat en laat ze ca. 6-8 min. bakken of tot de schil zwart is. Laat de paprika's afkoelen en verwijder de schil.  
Doe de paprika's in een keukenmachine samen met een scheutje olijfolie en een scheutje witte wijnazijn en pureer ze tot een soort pasta.

### Tip:

Bewaar de salsa in een luchtdichte doos in de koelkast. Op deze manier kun je hem ongeveer 2-3 weken bewaren.

## Paprikasaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Sonja Bakker

### Ingrediënten

1 tl ketchup  
125 g kwark, magere  
½ paprika, rode  
1 tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
½ ui  
1 el Yofresh  
1 tl zoetstof  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Hak de paprika in kleine stukjes.  
Hak het uitje fijn.  
Klop en luchtig sausje van de kwark en de Yofresh.  
Voeg de ui toe.  
Breng het sausje op smaak met wat peper, zout, paprikapoeder en zoetstof.  
Voeg de paprikastukjes toe.

## Paprikasoep met kaasklets Kloppen.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

2 el basilicum of  
bladpeterselie,  
fijngesneden  
6 dl bouillon, groente-  
of kippen-  
2 el crème fraîche,  
losgeklopt  
125 g kaas, boeren-,  
oude, geraspt  
1 bld laurier  
2 el olie, olijf-  
5 paprika's, oranje, in  
blokjes  
- peper  
4 sjalotten,  
fijngesneden  
2 tk tijm  
1 tl tijmblaadjes,  
gedroogde  
250 g tomaten, in  
stukken  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Bak de sjalot en de paprika 6-8 min. in de olie.  
Voeg de tomaten, tijm, laurier en bouillon toe.  
Kook alles 20 min. op een zacht vuur tot de  
groenten zacht zijn.  
Maak ondertussen de kaasklets Kloppen.  
Meng de geraspte kaas met de tijmblaadjes.  
Leg op een met bakpapier beklede bakplaat  
hoopjes van een eetlepel van het mengsel, met  
voldoende ruimte tussen de hoopjes.  
Druk de hoopjes plat tot een cirkel en zorg dat er  
geen gaten tussen de kaas vallen.  
Bak de kaas 8-12 min. in de oven, tot de  
klets Kloppen krokant en goudgeel zijn.  
Laat ze iets afkoelen en neem ze met een  
paletmes van de bakplaat.  
Laat de kaasklets Kloppen op een stuk bakpapier  
verder afkoelen.  
Pureer de soep.  
Breng de soep op smaak met peper en zout.  
Verdeel de soep over de kommen of borden.  
Schep er een theelepel crème fraîche op.  
Bestrooi de soep met wat basilicum of  
bladpeterselie.  
Serveer de soep met de kaasklets Kloppen.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Paprikasoep met worst.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** LekkerMakkelijk.nl

### Ingrediënten

500 g aardappelen,  
kruimelige  
500 ml bouillon,  
groente-  
1 el olie, olijf-  
1 pt paprika's, rode,  
gegrilde  
- peper  
2 el peterselie, verse  
400 g tomatenblokjes  
1 ui  
2 worsten, verse  
- zout

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in kleine partjes.  
Zet water op voor de groentebouillon.  
Voeg een bouillonblokje toe aan het water.  
Voeg de aardappelpartjes toe aan het water.  
Laat de aardappelen 10 min. koken op een laag vuur.  
Snijd de worst in dikke plakken.  
Bak de plakken worst in een hapjespan.  
Haal de worst uit de pan.  
Snipper de ui.  
Fruit de ui in het bakvet van de worst.  
Snijd de stukken paprika klein.  
Voeg de paprika en de tomatenblokjes bij de ui.  
Verwarm het geheel ongeveer 5 min.  
Schep de groenten bij de bouillon.  
Verwarm de soep nog even.  
Breng de soep op smaak met peper en zout.  
Verdeel de soep over 4 grote soepkommen of diepe borden.  
Verdeel de worst over de 4 porties soep.  
Verdeel de peterselie over de porties soep.

### Tip:

Lekker met versgebakken brood en een glas bokbier.

## Paprikatortilla met geitenkaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

2 aardappelen, gekookte (van de dag ervoor)  
1 tk basilicum (- pl chorizo)  
4 eieren  
- 100 g kaas, geiten-, in blokjes  
1 tn knoflook  
2 el kruiden, Provençaalse, gedroogde  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, gele  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
- peper  
1 ui  
75 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

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 en hak ze fijn.  
Verhit de olijfolie in een vuurvaste pan.  
Bak hierin de ui en knoflook kort.  
Voeg de paprikastroken toe en laat het 5 min. stoven.  
Giet de wijn erover en laat het inkoken.  
Snijd de aardappelen in blokjes.  
Kluts de eieren.  
Roer de eieren en de aardappelen door het mengsel.  
Laat het geheel stollen.  
Breng het op smaak met zout, peper en de Provençaalse kruiden.  
Doe de geitenkaas en evt. een paar plakjes chorizo over de tortilla.  
Gratineer de tortilla vervolgens in de oven.  
Garneer de tortilla met wat blaadjes basilicum.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** GymJunkies.nl, VerseOogst.nl

### Ingrediënten

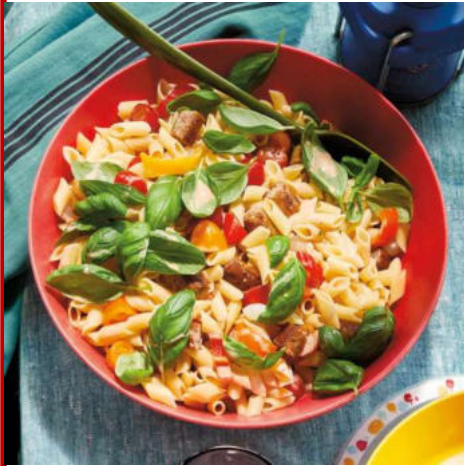
200 g andijvie, vorgesneden  
150 g feta, gemarineerde  
50 g kaas, Parmezaanse  
10 g kappertjes  
1 paprika  
200 g pasta, verse  
- peper  
1 sjalot  
150 g tomaatjes, cherry-  
- zout

### Bereiding.

Breng een ½ l water aan de kook.  
Snijd de cherrytomaatjes in vieren.  
Halveer de paprika, verwijder de steel en de zaadlijsten en snipper het vruchtvlees.  
Snipper het sjalotje.  
Laat de feta uitlekken, vang de olie op.  
Strooi de pasta in een kookpan, schenk het kokende water er op, roer om en breng het water opnieuw aan de kook.  
Voeg desgewenst 1 tl zout toe en kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Laat de pasta uitlekken in een vergiet en schep het terug in de pan.  
Verhit intussen 1 el olie (van de kaas) en fruit hierin de uisnippers lichtbruin.  
Schep de tomaten en paprika erbij en roerbak dit 2 min.  
Schep de andijvie erbij en roerbak het nog 1 min.  
Meng het gebakken mengsel met de kappertjes en de feta door de pasta.  
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en serveer het direct.  
Serveer er de geraspte kaas bij.

**Bereidingstijd:** 10-20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Pastasalade met paprika en chipolata.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo 2022-6

### Ingrediënten

3 el Barbecue Sauce Original American Style  
20 g basilicum  
3 el mayonaise  
1 el olie, olijf-, milde  
1 paprikamix, punt-, zoete (3 st)  
250 g penne, mini-  
500 g tomaatjesmix, snack-  
½ pt uitjes, zilver-, zoetzure (à 320 g)  
250 g varkenschipolata-worstjes

### Bereiding.

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Giet af, spoel koud en doe in een schaal.  
Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de worstjes in 7-8 min. gaar.  
Snijd de paprika's in stukjes en halveer de tomaatjes. Voeg die toe aan de pasta.  
Snijd de worstjes in stukjes van 1 cm en voeg die ook toe.  
Doe de zilveruitjes bij de pasta.  
Doe voor de dressing 1-2 el inmaakvocht in een bakje en meng er de mayonaise en barbecuesaus door.  
Roer de dressing door de pastasalade.  
Pluk de basilicumblaadjes en meng ze door de salade.

### Tip:

Deze salade doet het ook goed bij een barbecue.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 579  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** 61 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

- azijn, balsamico, witte  
- basilicum, verse, fijngehakt (flink veel)  
- olie, olijf-, extra vergine  
100 g olijven, Spaanse, zwarte, gehalveerd  
1 paprika, gele, in kleine blokjes  
1 paprika, groene, in kleine blokjes  
1 paprika, rode, in kleine blokjes  
300 g penne  
- peper, zwarte, versgemalen  
3 tomaten, rijpe, in blokjes gesneden  
3 blk tonijn, in zonnebloemolie, afgegoten en in vlokken  
1 ui, rode, fijngesnipperd  
- zout

### Bereiding.

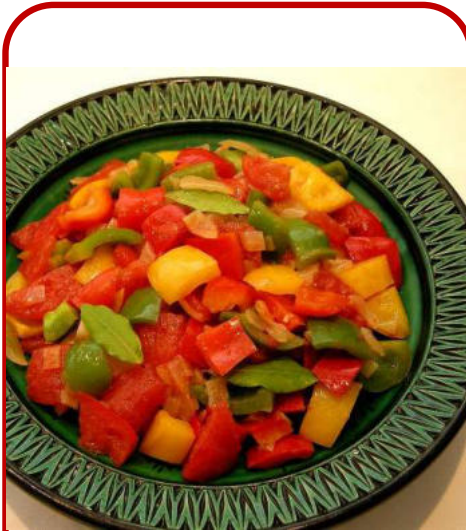
Kook de pasta in ruim water met zout naar smaak beetgaar.  
Spoel de pasta af met koud water.  
Meng er de overige ingrediënten doorheen.

### Tips:

Witte balsamico-azijn smaakt heel anders, frisser, dan rode balsamico-azijn. Witte balsamico kun je kopen bij goed gesorteerde delicatessenwinkels. Kun je geen witte balsamico vinden, gebruik dan witte wijnazijn. Je kunt de olijven weglaten uit het gerecht, als de kinderen daar niet van houden. Voor de volwassenen kun je ze los op tafel zetten. Wil je de pasta op zich wat meer smaak geven, kook hem dan niet met zout, maar met water waar je een paar vleesbouillonblokjes in opgelost hebt.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Peperonata, paprika-tomaatschotel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

1 tn knoflook, uit de pers  
2 laurierblaadjes, kleine, gave  
- olie, olijf-, extra vergine  
1 paprika, gele  
1 paprika, groene  
2 paprika's, rode  
- peper, zwarte, vers gemalen  
8 tomaten, tros-, rijpe of pomodori  
2 uien, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Verhit de olie lichtjes in een ruime braadpan en fruit hierin de uien, de knoflook en de laurierblaadjes.

De uien moeten glazig en heel lichtbruin worden, zodat ze lekker zoet zijn.

Voeg vervolgens de in blokjes of reepjes gesneden paprika's toe, tegelijk met wat zout en peper naar smaak.

Laat alles ±10 min. stoven, onderwijl regelmatig roerend.

Kruis de tomaten in en leg ze 20 sec. in kokend water (de velletjes laten dan gemakkelijk los).

Ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Doe de tomatenblokjes in de pan bij de paprika's en laat het geheel nog eens een kwartiertje stoven.

Verwijder voor het serveren de laurierblaadjes en maak de stoofpot op smaak met een extra scheutje olijfolie, zout en peper.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Pikante dipper van geroosterde paprika en pistachenoten.



Menugang: Hapje, tapas  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Boodschappen.nl,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

3 stl bleekselderij  
2 tn knoflook, gepeld  
½ komkommer,  
gewassen  
50 g noten, pistache-,  
gepeld  
4 olie, olijf-  
1 pt paprika's,  
geroosterde,  
afgespoeld, in stukjes  
1 peper, rode, zonder  
zaadjes  
2 tortillawraps, in  
puntjes  
4 wortels, geschraapt  
- zout

- keukenmachine of  
staafmixer

### Bereiding.

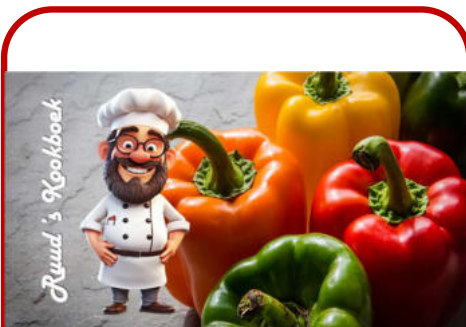
Maal voor de dipper de paprika met de pistachenoten, de rode peper, de knoflook en 2 el olijfolie met een keukenmachine of staafmixer tot een smeùige pasta. Breng de dipper op smaak met wat zout. Snijd de groenten in repen. Bestrijk de tortillawraps met olijfolie en bak ze knapperig. Serveer de dipper met de groenten en de wraps.

### Tip:

Gril zelf de paprika's voor de dipper. Bestrijk ze met olie en rooster ze ca. 20 min. hoog in de oven op 220°C.

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Pistolets met Crème de Camembert en geroosterde paprika.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

8 pl bacon  
4 el basilicum  
80 g Crème de  
Camembert  
1 st paprika, geroosterd  
4 st pistolets, witte

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 905  
**Energie kcal:** 215  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bak de bacon in een koekenpan knapperig uit. Laat de broodjes iets afkoelen..

Snij de broodjes open.

Bestrijk de onderste helft met de kaas.

Snij de paprika in dunne lange repen.

Verdeel de bacon en de paprika over de kaas.

Strooi de basilicum erover.

## Pitatosti met kaas, parmaham en geroosterde paprika.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Bron:** Lekkerbekken met  
'n knipoog

### Ingrediënten

3 tk basilicum  
4 broodjes, pita-, groot  
4 pl ham, Parma-  
4 pl kaas, jong belegen  
1 paprika, geroosterde,  
pot

**Bereidingstijd:** 15 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** 950

**Energie kcal:** 225

**Eiwit:** 12 g

**Koolhydraten:** 24 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 9 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de pitabroodjes open.

Beleg ze met een plak jong belegen kaas, een plak parmaham en een paar reepjes geroosterde paprika.

Verdeel er wat blaadjes basilicum over.

Dek af met de andere helft van de pitabroodjes.

Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

## Pizzaflappen met paprika en salami.



**Menugang:** Hapje, snack  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

8 pl bladerdeeg, ont-  
dooid  
50 g kaas, belegen,  
geraspt  
1 el kruiden, Italiaanse  
1 bl mozzarella, in  
stukjes  
1 paprika, in stukjes  
8 pl salami, in reepjes  
100 g saus, tomaten-  
(of 100 g gezeefde toma-  
ten)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Meng de tomatensaus met de kruiden.  
Verdeel ca. 1 el tomatensaus over elk plakje bladerdeeg (houd de randen van het bladerdeeg vrij).  
Verdeel de paprika, de mozzarella en de salami aan één kant van de flappen.  
Vouw de flappen diagonaal met de punten naar elkaar dicht.  
Vouw de randjes naar binnen en druk deze goed aan.  
Bestrooi de bovenkant met geraspte kaas en bak de pizzaflappen in de oven in ca. 15 min. gaar en goudbruin.

### Tip:

Serveer een paar van deze pizzaflappen als hoofdgerecht met extra paprika en/of een groene salade.

**Bereidingstijd:** 10-15 min.  
**Grill-/oventijd:** 15 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 280  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 19 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 12 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1 g

## Provençaalse rösti met paprika en geitenkaasroom.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Eten met plezier

### Ingrediënten

400 g aardappels,  
vastkokende  
- citroensap  
2 el crème fraîche  
2 eieren  
200 g kaas, geiten-,  
zachte, zonder korst  
1 tn knoflook  
½ zk kruiden,  
Provençaalse, verse  
3 el olie, olijf-  
1 paprika, rode  
- peper

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Roer in een kom de geitenkaas met de olie en de crème fraîche tot een romig mengsel.  
Pel de knoflook en pers die uit boven de kom.  
Snijd de Provençaalse kruiden fijn en schep de helft door het geitenkaasmengsel.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier en vet deze in.  
Was de aardappels en kook ze ca. 6 min. in de schil.  
Laat de aardappels even afkoelen.  
Snijd intussen de paprika in kleine blokjes.  
Schil de aardappels en rasp ze met een grove rasp boven een kom.  
Voeg paprika, ei, peper en fijngesneden kruiden toe en schep dit door elkaar.  
Schep op de bakplaat vier porties en maak deze plat met een lepel.  
Plaats de bakplaat in het midden van een voorverwarmde oven van 225°C.  
Bak de rösti 20-25 min. tot ze goudbruin en knapperig zijn (halverwege keren).  
Leg de rösti op twee borden, giet wat geitenkaasroom erover en geef de rest er apart bij.

## Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2003-06

### Ingrediënten

400 g aardappelen, kruimige  
½ bk crème fraîche met verse kruiden  
1 ei  
400 g kabeljauwfilet, verse  
2 tn knoflook  
100 ml olie, olijf-  
4 paprika's, punt-, zoete  
- peper, versgemalen  
2 el sap, citroen-  
- zout

### Bereiding.

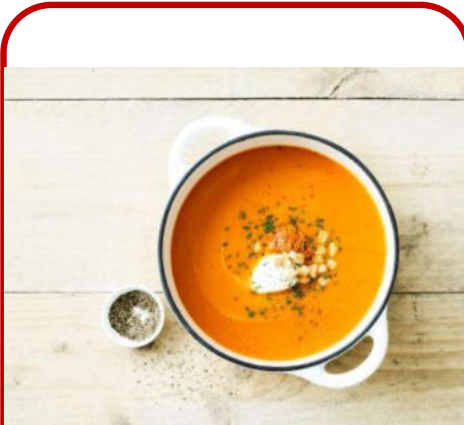
Verwarm de oven voor op 170°C.  
Breng in een ruime pan water en wat zout aan de kook.  
Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten.  
Kook de paprikahelften in 5 min. beetgaar.  
Laat ze in een vergiet uitlekken.  
Schil de aardappelen, snijd ze in kleine stukken, was ze in water met zout in ca. 15 min. gaar.  
Meng de knoflook met helft van de olie  
Leg de vis in de ovenschaal en bestrijk ze met de knoflookolie  
Zet de schaal ca. 10 min. in oven (tot vis net gaar is).  
Neem de vis uit de oven.  
Warm de ovengrill voor.  
Giet de aardappelen af.  
Pureer de vis met een staafmixer of keukenmachine.  
Voeg de aardappelen, de crème fraîche, de eierdooier en rest van olie toe.  
Meng het geheel tot een zachte puree (brandade).  
Breng de brandade op smaak met citroensap, zout en versgemalen peper.  
Vul de puntpaprika's hoog op met de brandade en op leg ze op een bakplaat.  
Schuif de paprika's 15 cm onder de grill en laat de brandade in 5 min. goudbruin kleuren.

### Tip:

Serveer de puntpaprika's met rucolasalade en knapperige ciabatta.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 485  
**Eiwit:** 22 g  
**Koolhydraten:** 22 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 24 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Rode paprikasoep met zuiderse pit.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** SPAR.be

### Ingrediënten

#### Voor de soep:

1 l bouillon, groente-  
1 chilipeper, grof  
gesneden  
2 tn knoflook, geperst  
½ tl komijnpoeder  
- olie, olijf-  
4 paprika's, rode, in  
stukjes  
2 el tijm, verse blaadjes  
1 ui, grof gesneden

#### Voor de afwerking:

½ tl bieslook, gehakte  
40 g croutons  
4 tl mascarpone  
4 tl pesto, rode

### Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in een pan.  
Voeg de ui en de chilipeper toe en fruit het 10 min.  
Voeg het komijnpoeder, de knoflook en de tijm toe en bak het even mee.  
Voeg de stukjes paprika toe, leg het deksel op de pan en laat het 10 min. zacht sudderen.  
Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook.  
Laat de soep 15 min. op een laag vuurtje koken.  
Pureer de soep glad.  
Verdeel de soep over de kommen of borden.  
Werk de soep af met een schepje mascarpone, een lepeltje pesto, de bieslook en wat croutons.

61

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Romige Kerstsoep met paprika en maïs.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 6  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Primavera

### Ingrediënten

40 g bloem  
40 g boter  
½ l kalfsbouillon  
½ dl kookroom  
1 blk maïs  
½ paprika, groen  
½ paprika, rood  
6 pl parmaham  
- peper  
- rozemarijn  
6 soepstengels  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit de bouillon.  
Smelt de boter in een steelpannetje (laat de boter niet bruin worden).  
Voeg de bloem toe.  
Al roerend 2 min. verwarmen.  
Voeg een scheut hete bouillon toe en roer het door.  
Herhaal dit tot er een gladde, gebonden saus ontstaat.  
Giet de saus bij de rest van de bouillon en roer goed door.  
Voeg de room en de rozemarijn toe.  
Breng het op smaak met peper en zout.  
Haal de pan van het vuur.  
Laat de pan met de deksel erop afkoelen in een niet te koude ruimte.  
Snijd de paprika's in kleine blokjes.  
Bewaar de paprikablokjes in een schaal met plasticfolie.  
Bak de plakjes ham knapperig en bewaar dit op een schaal met plasticfolie.  
Laat de maïs uitlekken.  
Voeg net voor het serveren de ingrediënten toe aan de soep.

## Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 1995

### Ingrediënten

- boter  
1 bouillontablet, kruiden-  
1 mp chilipoeder  
100 g chorizo (plakjes)  
3 paprika's, rode  
½ el peperbessen, rode (Royal Mail)  
1 prei, dunne  
50 g spek, katen-  
150 zuurkool, kruiden-  
125 ml room, zure  
  
- schuimspaan  
- staafmixer

### Bereiding.

Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukken.  
Snijd de katenspek in reepjes.  
Verhit in een hoge braadpan wat boter.  
Bak hierin de spekreepjes met de chilipoeder zachtjes 2 min.  
Haal met de schuimspaan de reepjes katenspek uit de pan en leg ze op een bord.  
Voeg de paprika aan het bakvet toe en laat het ca. 1 min. zachtjes bakken.  
Voeg 1 dl water toe en breng het geheel aan de kook.  
Stoof de paprika afgedekt in ca. 15 min. zachtjes gaar.  
Haal de paprika van het vuur.  
Pureer de paprika met het stoofvocht tot een gladde massa.  
Roer de spekreepjes en 3 dl koud water door de paprikapuree.  
Zet de paprikapuree tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Snijd de zuurkool fijn.  
Maak de prei schoon, snijd hem in kleine ringetjes en was de preiringetjes.  
Snijd de plakjes chorizo in vieren.  
Voeg de zuurkool toe aan de paprikasoep.  
Verkruimel het bouillontablet boven de soep.  
Breng de soep al roerend aan de kook en laat hem ca. 5 min. zachtjes koken.  
Schep de prei erdoor en laat die ca. 1 min. meekoken.  
Haal de soep van het vuur en roer de zure room erdoor (de soep niet meer laten koken).  
Schep de chorizo door de soep.  
Schep de soep in 2 diepe borden.  
Verdeel de peperbessen over de borden.

### Tip:

Serveer de soep met (bruine) pistoletjes.

Vorb.tijd: 30-35 min.  
Bereidingstijd: 20-25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 645  
Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 17 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 56 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Salsa van geroosterde paprika.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode  
2 el kappertjes  
3 el olie, olijf-, extra  
vierge  
1 pt paprika,  
geroosterde (295 g)  
- peper, versgemalen  
10 g peterselie, platte  
1 sjalot  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 65  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 3 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,3 g

### Bereiding.

Laat de pot geroosterde paprika's uitlekken, verwijder de knoflook en snijd het vruchtvlees fijn.

Snipper de sjalot en hak de platte peterselie fijn.

Meng de paprika, de sjalot en de peterselie met de kappertjes, de olijfolie en de rodewijnazijn.

Breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

### Tip:

Je kunt de salsa afgedekt maximaal 2 dagen in de koelkast bewaren.

## Snelle gele curry met paprika.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: GezondheidsNet.nl

### Ingrediënten

3 aardappelen, zoete, geschild en in stukken  
2 el currypasta, gele  
4 kipdijfilets, in stukken  
1 tn knoflook  
(1 snf koriander)  
1 bl melk, kokos-  
1 el olie, kokos-  
2 paprika's, groene  
2 uien  
- zout

### Bereiding.

Snipper de ui en pers het teentje knoflook uit. Fruit de ui en de knoflook ca 5 min. in de olie. Voeg de gele currypasta en kip toe en bak het geheel nog 5 min. Voeg de zoete aardappel en de paprika toe en bak ze nog even mee. Blus het af met het blikje kokosmelk en een 1/2 blikje water. Laat de curry ca. 20 min. zachtjes pruttelen.

### Tips:

Serveer de curry met zilvervliesrijst en koriander naar smaak.

*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 evt. 1 min. van tevoren in kokend water.*

Bereidingstijd: 15 min.  
Kooktijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Spaanse roerbakschotel met paprika en garnalen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Mistrix-recepten.nl

### Ingrediënten

200 g bloemkool  
150 g chorizo  
200 g garnalen,  
(Noorse)  
4 el olie (of vloeibare  
boter)  
1 paprika, gele, kleine  
1 paprika, groene,  
kleine  
1 paprika, rode, kleine  
- peper, versgemalen  
- tijm  
½ blj tomaatblokjes (à  
400 g) (of 2 tomaten in  
blokjes)  
1 ui, grote  
- zout

### Bereiding.

Pel de ui en snijd deze overdwars in schijfjes. Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.

Snijd de chorizo (stukje) in kleine blokjes en de bloemkool in kleine roosjes.

Verhit de olie of boter in een wok of hapjespan en roerbak de ui, de paprikareepjes en de bloemkoolroosjes ± 3 min.

Voeg de chorizo toe en bak deze ± 2 min. mee.

Voeg de tomaatstukjes met het vocht toe.

Voeg tijm, zout en versgemalen peper naar smaak toe.

Laat het gerecht ± 2 min. sudderen.

Schep er dan de garnalen door en warm het gerecht nog 1 min. zachtjes op.

### Tips:

- Lekker met rijst.
- Deze schotel wordt extra feestelijk als u er ook gekookte mosselen en stukjes kabeljauwfilet aan toevoegt. Ga dan uit van de volgende hoeveelheden: 75 g chorizo, 200 g kabeljauwfilet in blokjes, 100 g Noorse garnalen en 100 g gekookte mosselen. Voeg de kabeljauwblokjes samen met de chorizo toe en de mosselen samen met de garnalen.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

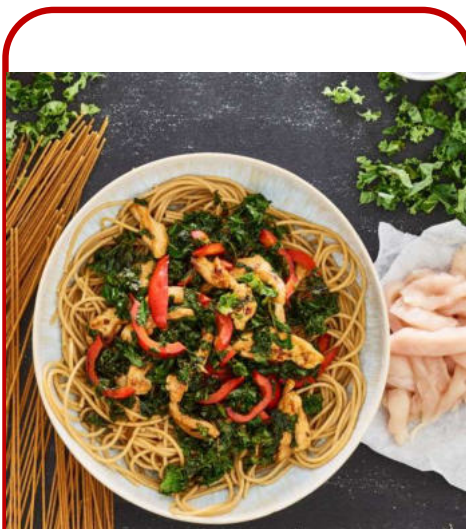
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Spaghetti met kip, boerenkool en paprika.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: Italiaanse**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\*\***

**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

300 g boerenkool, gesneden  
400 g kipfilet, in reepjes  
2 el olie, zonnebloem-  
2 paprika's, rode  
4 el sojasaus  
300 g spaghetti, volkoren  
1 snf peper

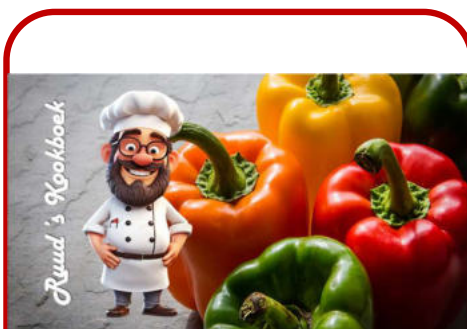
### Bereiding.

Kook de spaghetti in water volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de olie in een wok.  
Bak de kipreepjes in 3 min. bruin aan.  
Schep de paprika erdoor en bak 3 min. mee.  
Voeg de boerenkool toe en bak 4 min.  
Voeg de sojasaus toe en smoor 4-5 min. tot de boerenkool is geslonken.  
Breng op smaak met peper.  
Verdeel de spaghetti over 4 kommen.  
Schep de kip met de groenten erop.

67

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 483  
Eiwit: 39 g  
Koolhydraten: 57 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 8 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Sperziebonen met spekjes en rode paprika.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Tastyweb.nl

### Ingrediënten

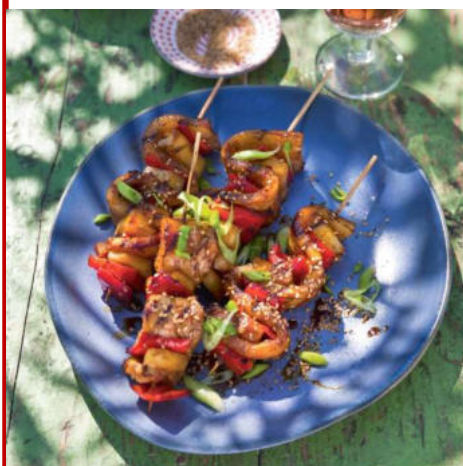
125 ml kippenbouillon  
1 el olie  
1 paprika, rode, in reepjes of blokjes  
- peper  
200 g spekblokjes, magere  
500 g sperziebonen, gehalveerd  
1 ui, gesnipperd  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit de olie in een pan.  
Voeg de spekblokjes toe.  
Bak de spekblokjes ca.5 min. tot het vet los is gekomen en ze wat knapperig zijn.  
Haal de spekblokjes met een schuimspaan uit de pan en zet ze opzij.  
Fruit de ui in het braadvet tot hij glazig ziet.  
Doe er de sperziebonen en de paprika bij.  
Laat ca. 1 min. meebakken.  
Voeg de bouillon toe.  
Laat het gerecht 7-8 min. stoven.  
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.  
Serveer de sperziebonen met de spekjes eroverheen gestrooid.

## Sticky speklapspiesen met ananas en paprika.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Voedingcentrum.nl

### Ingrediënten

250 g ananasstukjes,  
verse  
3 cm gemberwortel  
1 el honing, vloeibare  
2 el ketjap manis  
2 tn knoflook  
1 el olie, zonnebloem-  
1 paprika, rode  
1 snf peper  
2 tl sesamzaad  
4 speklappen, zonder  
zwaard  
1 uitje, bos-

### Bereiding.

Roer een marinade van de ketjap, gember, knoflook, honing, olie en versgemalen peper naar smaak.

Leg de speklappen in een schaal en schenk de marinade erover.

Keer de speklappen en dek de schaal af met vershoudfolie.

Marineer het vlees minimaal 15 min. in de koelkast en keer het vlees nog tweemaal.

Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad goudbruin en schud op een bord.

Rijg de speklappen zigzaggend aan de prikkers en rijg om en om een stukje ananas en paprika mee.

Steek de barbecue aan.

Rooster op een matig hete barbecue de spiesen in 10-12 min. bruin en knapperig.

Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.

Leg de spiesen op een schaal en bestrooi met de bosui en het sesamzaad.

### Tip:

Deze lichtzoete spiesen zijn heerlijk in combinatie een frisse rosé, zoals Jean Balmont Cabernet Rosé

Bereidingstijd: 50 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 411

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 14 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 31 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Tapenade van geroosterde paprika en peper.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** OkokoRecepten.nl

### Ingrediënten

50 g amandelen  
5 tn knoflook  
2 el korianderblad,  
gehakt  
4-6 el olie, olijf-  
3 paprika's, rode  
- peper  
½ peper, rode,  
gedroogde, gehakt  
3 tomaten  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Rooster de paprika's, de amandelen, de knoflook en de tomaten in de voorverwarmde oven.  
De paprika's 30-40 min., de knoflook en de tomaten 14-18 min. en de amandelen 8 min.  
Verwijder na het roosteren alle velletjes en zaadlijsten.  
Hak de geroosterde ingrediënten zeer fijn en meng ze met de olie.  
Breng de tapenade op smaak met de koriander, de rode peper en wat peper en zout.

70

**Bereidingstijd:** 50 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Tomaten-paprikasoep.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: GezondheidsNet.nl,  
PuurGezond.nl

### Ingrediënten

1 l bouillon  
2 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
4 paprika's, rode  
- peper, versgemalen  
- pijnboompitjes  
5-6 tk peterselie, platte  
4 tomaten, grote  
2 el tomatenpuree  
2 uien, rode  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de tomaten in parten.  
Schil de uien en snijd ze in parten.  
Maak de paprika's schoon en snijd ook deze in parten.  
Schik alle groenten op een bakplaat (bekleed met bakpapier).  
Bestrooi de groenten met wat zout en versgemalen peper.  
Schuif de bakplaat in de oven.  
Rooster het geheel in 25-30 min. gaar.  
De groenten begint dan ook te kleuren.  
Rooster de pijnboompitjes licht in een droge koekenpan.  
Pel de knoflook en snipper deze.  
Hak de peterselie (incl. de steeltjes) fijn.  
Verhit de olie in een pan en bak de knoflook zachtjes tot deze begint te geuren.  
Bak de tomatenpuree en de peterselie even mee.  
Zet het vuur uit tot de groente klaar is.  
Doe de gare groente in de pan en voeg de bouillon toe.  
Pureer het geheel met de staafmixer en verwarm de soep nog even.  
Breng de soep op smaak met versgemalen peper.  
Serveer de soep evt. met nog wat gesneden peterselie, een scheutje olijfolie en wat pijnboompitjes.

## Tortilla met ui en paprika.



**Menugang: Amuse-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 10**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Makro**

---

### Ingrediënten

**400 g aardappelschijfjes**  
**4 eieren, losgeklopt**  
**2 el olie, olijf-**  
**1 paprika, groene, in**  
**dunne reepjes**  
**1 paprika, rode, in**  
**dunne reepjes**  
**- peper**  
**2 el tijm, fijngesneden**  
**1 ui, in dunne reepjes**  
**- zout**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Bak de ui en de paprika in een koekenpan gaar.  
Voeg de aardappelschijfjes toe en bak even mee.

Voeg de tijm toe en breng op smaak met peper en zout.

Schenk hierover het losgeklopte ei en laat zachtjes bakken met een deksel op de pan tot het ei gestold is.

Snijd de tortilla in blokjes.

## Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes (airfryer).



**Menugang: Brunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Henk Zwiers**

### Ingrediënten

- beenham  
1 meergranen afbak-  
triangel  
- paprikastukjes  
- spekjes  
- uienringen

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijdt het meergranenbroodje open.  
Leg er een plakje beenham tussen, samen met  
de spekjes, uien en paprikastukjes.  
Bak het in een koude airfryer in 6 min. op 180°C  
af.

## Uien-jam met paprika.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 3 potten  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Van Gilse

### Ingrediënten

2 tl kruiden, keuken-,  
Italiaanse  
165 g paprika,  
schoongemaakte (rood,  
groen en/of geel)  
1 atl peper  
1 kg suiker, gelei  
660 g ui,  
schoongemaakte  
1 dl water

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de ui in ringen.  
Breng de paprika met ui en water in een grote pan aan de kook.  
Laat de paprika en de ui ca. 5 min. zachtjes koken.  
Roer de kruiden, peper en geleisuiker door de paprika en ui  
Breng het mengsel al roerend opnieuw aan de kook.  
Laat het mengsel 4 min. flink koken.  
Schenk de jam in (met heet water en soda) schoongemaakte potten.  
Sluit de potten direct (leg tussen het deksel en de pot een in alcohol gedrenkt stukje huishoudfolie).  
Laat de potten op hun kop afkoelen.

### Tip:

Deze 'hartige' jam is lekker op brood met kaas of ham en door de jus van bijvoorbeeld varkenslapjes.  
De jam is maximaal 12 maanden houdbaar.

## Uiensoep met paprika en oude kaas.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

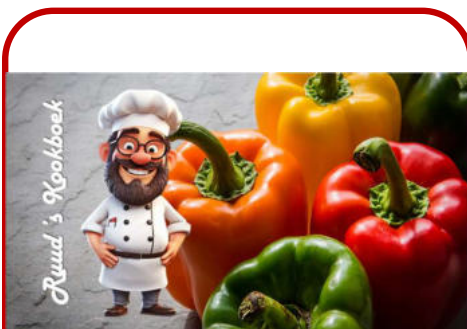
1 el bieslook, verse  
50 g boter  
9 dl bouillon van een blokje  
1 el bloem  
100 g kaas, oude  
1 dl koffieroom  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
- peper  
1 el peterselie, verse  
3 uien, grote  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Hak de bieslook.  
Hak de peterselie.  
Rasp de oude kaas.  
Pel de uien.  
Snipper de uien.  
Halveer de rode paprika.  
Halveer de groene paprika.  
Verwijder de zaadlijsten en de zaadjes.  
Snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Smelt de boter.  
Fruit de uienknippers en de paprikablokjes.  
Schep regelmatig om zodat uien en paprika's niet bruin worden.  
Strooi de bloem over het mengsel.  
Giet de bouillon er in gedeelten bij.  
Roer het mengsel goed om.  
Voeg peper en zout naar smaak toe.  
Kook de soep zachtjes ± 10 min.  
Roer de koffieroom door de soep.  
Roer de oude kaas door de soep.  
Strooi vlak voor het serveren de bieslook en de peterselie over de soep.

## Varkenshaas uit de wok met spitskool, rode paprika en gembersojasaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Helma Eijkelkamp

### Ingrediënten

2 cm gemberwortel  
2 tn knoflook  
600 g kool, spits-  
200 g mie, volkoren of  
boekweitgraan  
3 el olie, olijf-  
2 paprika's, rode  
- peper, versgemalen  
3 el saus, soja-  
400 g varkenshaas

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pel de knoflook en snijd deze fijn.  
Schil de gemberwortel en rasp deze.  
Maak een marinade van de sojasaus, de olie, de knoflook en de gember en wat versgemalen peper.  
Snijd het vlees in stukjes en meng het met de marinade.  
Laat dit 60 min. staan.  
Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Maak de spitskool en paprika schoon en snijd het in dunne reepjes.  
Verhit de wok op een hoog vuur (zonder olie) en bak hierin het vlees met de marinade ca. 2 min.  
Voeg de paprika en spitskool toe en bak het nog 5 min. tot de groente beetgaar zijn.  
Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en zout.  
Serveer het wokgerecht met de mie.

## Wild zwijn biefstuk met paprikajus.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: AH.nl

### Ingrediënten

4 biefstukken, wildzwijn- (à ca. 125 g)  
75 g boter  
1 tl chilipoeder  
1 tl kaneel  
1 paprika, rode  
- peper, versgemalen  
1 sjalotje  
2 tk tijm  
2 dl wijn, rode  
380 ml wildfond  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pel en snipper het sjalotje.  
Maak de paprika schoon.  
Snipper de ½ van de paprika fijn.  
Snijd de andere ½ in flinterdunne reepjes.  
Halveer de reepjes.  
Laat de biefstukken op kamertemperatuur komen.  
Brengh in eenpan het sjalotje met de wijn, fond, tijm en gesnipperde paprika aan de kook.  
Laat de fond op een hoog vuur in 10-15 min. tot 1/3 inkoken.  
Wrijf het vlees in met kaneel en chilipoeder.  
Verhit in een koekenpan 50 g boter.  
Bak de biefstukken op een matig vuur, in ca. 10 min., regelmatig kerend, mooi bruin en net gaar.  
Bestrooi het vlees met zout en peper.  
Leg het vlees op warm bord en houdt het onder aluminiumfolie warm.  
Bak de paprikareepjes ca. 1 min. zachtjes in het bakvet.  
Schenk de ingekookte fond door zeef in de koekenpan.  
Roer de aanbaksels los en laat de jus nog ca. 3 min. inkoken.  
Klop, van vuur af, de rest van de boter in klontjes door de jus.  
Leg de biefstukken op vier warme borden.  
Scheper er wat jus over scheppen.  
Serveer de rest in een juskom.

### Tip:

Lekker met zuurkoolstampot.

### Wiintip:

Léon Marzot Tempranillo

## Wortel-paprika-gazpacho.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Algemeen**  
**Dagblad**

### Ingrediënten

- azijn, scheutje  
20 ml olie, olijf-  
2 paprika's, oranje,  
ontdaan van pitjes, in  
blokjes gesneden  
1 drp tabasco  
1 kg tomaten, oranje,  
fijn in blokjes gesneden  
en ontdaan van pitten  
50 g wortelen,  
schoongemaakt, in  
blokjes gesneden

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten (denk aan het garneren) in een blender (of keukenmachine).

**Maak alle ingrediënten fijn.**

**Giet de massa in een bolle zeef.**

**Zet de gazpacho 2 uur in de koeling.**

**Doe de soep in een kom.**

**Garneer de soep met wat blokjes tomaat en paprika.**

## Zalm uit de oven met gele paprikasaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

2 el bieslook, verse  
10 g boter  
1½ dl bouillon,  
tuinkruiden- (tablet)  
1 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
1 paprika, gele  
- peper, versgemalen  
1 dl room culinair  
500 g zalmfilet  
- zout

**Vorb. tijd:** - min.  
**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1575  
**Energie kcal:** 375  
**Eiwit:** 26 g  
**Koolhydraten:** 2 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 29 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Knip de bieslook klein.  
Ontzaad en halveer de paprika.  
Snipper de knoflook.  
Rooster de paprika met de bolle zijde naar boven in een voorverwarmde oven in ± 25 min. gaar.  
Verpak hem in een plastic zakje en laat het 10 min. liggen.  
Trek het velletje eraf en pureer het vruchtvlies met een staafmixer.  
Bestrijk de zalm met de olie.  
Bestrooi de zalm met peper en zout naar smaak.  
Laat de zalm in een voorverwarmde oven (200° C) in ± 15 min. gaar worden.  
Smelt intussen de boter met de knoflook.  
Voeg de paprikapuree toe en bak alles 1 min. op een hoog vuur.  
Schenk de bouillon en de room erbij.  
Breng alles aan de kook.  
Roer de bieslook erdoor.  
Serveer de saus met de zalm.

### Tip:

Lekker met tagliatella en geroosterde courgetteplakken met Parmezaanse kaassnippers.

## Zalmroerbak met broccoli en paprika.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, KeukenTafel.nl

### Ingrediënten

250 g broccoli, in roosjes  
1 citroen  
2 cm gemberwortel, geschild en gehakt  
1 tn knoflook, gehakt  
2 el olie, roerbak- of arachide-  
1 paprika, gele, zonder zaadjes, in reepjes  
- peper, versgemalen  
2 el saus, soja-  
1 el sesamzaadjes  
1 ui, rode, in partjes  
250 g zalmfilet, in repen  
1 ui, lente- of bos-, in ringetjes  
- zout

### Bereiding:

Kook de broccoli 4 min. (of 2 min. in de magnetron, afgedekt op 800 Watt).  
Giet de broccoli af en spoel er koud water over.  
Boen de citroen schoon, rasp 1 tl van de schil en pers de vrucht uit.  
Verhit 1 el olie en roerbak hierin de visrepen met citroenrasp 2-3 min. op een hoge stand.  
Bestrooi de zalm met zout en versgemalen peper, schep de vis uit de pan en houd hem warm onder aluminiumfolie.  
Verhit de rest van de olie en roerbak hierin de gember, de knoflook, de ui en de paprika 3-4 min.  
Schep de broccoliroosjes erdoor en bak het geheel nog 2 min.  
Voeg de vis, het citroensap en de sojasaus toe en verwarm het nog even.  
Serveer het gerecht bestrooid met sesamzaad (evt. geroosterd in een droge hete koekenpan) en de bosui.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zoete aardappel-paprikasoep.



Menugang: Hoofd-,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: The answer is  
food

### Ingrediënten

2 aardappelen, zoete  
1 l bouillon  
1 el gembersiroop  
1 tn knoflook  
150 ml kokosmelk  
2 paprika's, rode  
1 el paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
1 ui  
- zout

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

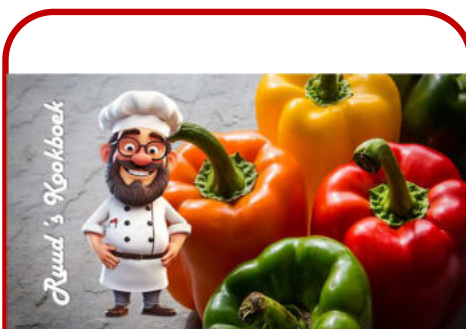
### Bereiding.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.  
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in  
blokjes (hoe kleiner de blokjes hoe sneller de  
aardappels gaar zijn).  
Snijd de paprika's in blokjes.  
Fruit de ui en de knoflook in een soeppan op  
een middelhoog vuur.  
Voeg de zoete aardappelen en de paprika's toe  
zodra de ui zacht is.  
Voeg dan ook de bouillon toe.  
Laat dit 10-15 min. koken en controleer dan of  
de zoete aardappel gaar is (als je er makkelijk  
met een vork in kunt prikken dan is het gaar).  
Voeg de kokosmelk toe.  
Pureer de soep met een staafmixer of blender.  
Voeg de paprikapoeder, de gembersiroop, flink  
wat zout en een beetje versgemalen peper toe.  
Proef of het goed op smaak is en voeg evt.  
meer smaakmakers toe.

### Tip:

Serveer de soep met een stokbroodje.

## Zuurkoolstamppot met salami, paprika en appel.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

---

### Ingrediënten

**1 kg aardappelen**  
**1 appel, zoete**  
**1 paprika, groene**  
**250 g salami, in blokjes**  
**500 g zuurkool**

---

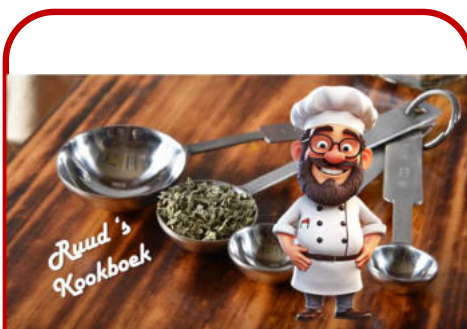
**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Kook de aardappelen en de zuurkool gaar.  
Maak er stamppot van.  
Voeg de overige ingrediënten toe.  
Meng alles goed door elkaar.  
Warm de stamppot nog even door.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

