

inhoud tassen

behoudens eventuele wijzigingen

Bio groenten klein:

Tomaat: de lochting
Prei: de lochting
Wortelen: green organics
Paprika zoet: de brabantse
Witte kool: het zilverleen

Bio groenten groot:

Wortelen: green organics
Paprika zoet: de brabantse
Knolselder: den diepen boomgaard
Suikermais: den diepen boomgaard
Witte kool: het zilverleen
Stoofappel boskoop: België
Eikenbladsla: de groene grond

Bio groenten en fruit maxi:

Paprika zoet: de brabantse
Knolselder: den diepen boomgaard
Suikermais: den diepen boomgaard
Witte kool: het zilverleen
Eikenbladsla: de groene grond
Peer conference: van eyckeren
Rode bes: de ferme framboos

Bio groenten en fruit mini:

Tomaat: de lochting
Prei: de lochting
Paprika zoet: de brabantse
Witte kool: het zilverleen
Eikenbladsla: de groene grond
Druif wit: Italië
Peer conference: van eyckeren

Bio Fruit:

Meloen canari: Spanje
Druif wit: Italië
Appel jonagored: van eyckeren
Rode bes: de ferme framboos

Aardappelen: Agria—België

Per 5 kg : 5.93 €

Ajuin: België

Per 3 kg : 4.29 €

De puntpaprika

Paprika's kwamen van Zuid-Amerika naar Europa en via Hongarije kwamen ze in onze streken terecht. Geen wonder dat 'paprika' het Hongaarse woord voor 'peperkje' is.

Europees geteelde paprika's werden zoeter dan de kleine vurige 'Spaanse' pepers.

Puntpaprika's bevatten haast geen zaadlijsten en het gebruiksgemak en de mogelijkheden van deze vruchtgroente in de bereiding van maaltijden zijn erg groot. U kunt de paprika rauw eten, als gezonde snack op diverse gelegenheden. En ook voor kinderen is de zoete snack, op basis van zijn hoge, natuurlijke suikergehalte en dunne schil, een aantrekkelijk tussendoortje. Eveneens is de zoete puntpaprika ook in gekookte of gebakken vorm zeer smaakvol. De lange, puntige vorm maakt deze paprika zeer geschikt als vrucht om te vullen, maar ook als knapperige groente op grill of barbecue.. Tevens past het, in combinatie met veel andere groenten, goed in salades.

Puntpaprika's (en ook de volledige paprika-familie) zijn supergezond, want ze bevatten ontzettend veel vitamine C. Puntpaprika's zijn echte vitamine C-bommetjes: op 100 gr bevat de puntpaprika 200 mg vitamine C en dat is vier keer meer dan een sinaasappel!

Waar het meest zoete exemplaar van 'gewone' blok-paprika's een brixwaarde (meetwaarde voor natuurlijk suikergehalte) van 7 heeft, daar heeft de zoete puntpaprika een brixwaarde van 9 tot 10. Dit hoge suikergehalte is al in vele, onafhankelijke testen aangetoond. Een ander bepalend aspect voor de smaak is de wat dunnere huid in vergelijking tot een gewone paprika. Hierdoor heeft u geen last van de velletjes van de vrucht die bij het eten van gewone paprika's voor oprispingen kunnen zorgen.

Gevulde zoete puntpaprika met couscous (6 porties)

Ingrediënten

4-6 stuks Zoete puntpaprika afhankelijk van de grootte
150 gram Couscous
3 stuks Paprika verschillende kleuren
1/2 stuks Courgette
140 gram Maïs
20 gram Peterselie fijn gehakt
50 gram Pijnboompitten
100 gram Geraspte kaas
Olijfolie, peper, zout

Recept

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet de bodem van een braadslede (of bakblik/bakplaat) in met een klein beetje olijfolie.

Snij de zoete puntpaprika's in de lengte door midden en verwijder de zaadlijsten. Leg de zoete puntpaprika's met de open kant naar boven in de ingevette braadslede.

Snij de 'gewone' paprika's en de halve courgette in kleine stukjes, hak de peterselie fijn, rasp de kaas en laat de maïs uitlekken.

Voor de vulling

Breng 275 milliliter water aan de kook en doe dit samen met de couscous in een kom. Roer even door met een vork en laat 10 minuten staan. Roer daarna weer door met een vork.

Verhit wat olijfolie in een pan en bak hierin de stukjes paprika & courgette. Voeg, na een paar minuten, de maïs, fijn gehakte peterselie & pijnboompitten toe en bak nog even mee.

Alles bakken

Voeg vervolgens de los geroerde couscous en de geraspte kaas toe en bak kort mee.

Haal de pan van het vuur en vul de zoete puntpaprika's met het couscous-mengsel.

Zoete puntpaprika's vullen

Bak de gevulde zoete puntpaprika's ongeveer 10 tot 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Eet smakelijk! Lekker met een groene salade, een stukje vis of wat kip!

Bron: www.micook.nl

