

Tijd voor Paprika: Glansrol voor veelzijdige groente in nieuwe Schijf van Vijf

Een Tijd voor Paprika recept van chef-kok Peter Lute

18 APRIL 2016, AMSTERDAM

SAMENVATTING

Paprika, de groente die overal bij past; door de salade, in de pastasaus of gewoon uit het vuistje. Deze veelzijdige groente smaakt niet alleen heel lekker, maar ook nog eens hartstikke gezond. Het zit boordevol vitamine C en belangrijke mineralen. In de onlangs door het Voedingscentrum gepresenteerde update van de Schijf van Vijf staat de essentie van gezond eten centraal. Paprika's vormen de simpele oplossing om gezond en lekker eten te combineren in vrijwel elk gerecht. Met paprika kun je namelijk eindeloos variëren, bijvoorbeeld in een vrolijke smoothie, een hartige taart of als pittige dip. Op www.tijdvoorpaprika.nl vind je de lekkerste recepten met dit kleurrijke basisingrediënt.

Vier redenen om paprika te eten

1. Paprika's bevatten de meeste vitamine C van de meest gegeten groenten en fruit. Zo bevatten ze meer dan twee keer zoveel vitamine C als sinaasappels. Een extra boost bij een lage weerstand dus.
2. Paprika's zijn geschikt voor iedereen en passen binnen elk dieet. Paprika's zijn vet-, suiker-, koolhydraten- en glutenvrij en bevatten bijzonder weinig calorieën.
3. Je hoeft geen topkok te zijn om paprika's te bereiden. Ze zijn natuurlijk te verwerken in vrijwel alle warme maaltijden, en je kan ze ook gewoon puur eten als snack. Zo blijven de meeste vitamines behouden.
4. Er is voor iedereen wel een soort of smaak paprika, van de stevige blokpaprika's in vier kleuren tot de zoete, oranje snackpaprika's.

Bron: <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/paprika...>

Zomerse koude paprikasoep met basilicumolie en chevice van makreel

Een Tijd voor Paprika recept van chef-kok Peter Lute (4 personen)

Paprika's van de BBQ

- 4 rode paprika's

- zeezout
- zonnebloemolie
- olijfolie

Wrijf rode, rijpe paprika's in met zonnebloemolie. Blaker de paprika's op de huidkant onder de grill of op de BBQ. Doe dit met aandacht, want het paprikavlees mag niet verkolen. Leg daarna de paprika's in een rvs pan met de huidkant naar boven en besprenkel met iets olijfolie en zeezout. De pan nog even heel kort verhitten, daarna van de hittebron afhaken en luchtdicht afdekken met folie. Laat de pan boven het fornuis op een warme plek staan.

Na ongeveer 4 uur is de huid van de paprika makkelijk te verwijderen. Bewaar het vocht dat uit de paprika's is gelopen en zorg ervoor dat er geen zwarte stukjes aan het paprikavlees blijven kleven. Het vlees kun je in het gezeefde vocht bewaren.

Paprikasoep

- 2 uien, gepeld en gesneden
- 4 teentjes knoflook, gepeld en gesneden
- 4 rode paprika's van de BBQ
- 1 verse, rode Spaanse peper, gehalveerd, zonder zaadjes, gesneden
- 4 eetl. olijfolie
- 5 dl kippenbouillon
- 1 klein bosje verse basilicum, alleen de blaadjes
- 3 eetl. rode wijnazijn
- cayennepeper en zout naar smaak

Doe de gehakte ui, knoflook en Spaanse peper met de olijfolie in een grote pan en laat deze met deksel 20 minuten op matig vuur bakken. Roer de ingrediënten elke 3 tot 4 minuten om. Voeg de laatste 4 minuten de rode paprika's van de BBQ toe. Schenk de bouillon bij de groentes in de pan. Breng het mengsel aan de kook, zet de hittebron uit en laat nog 10 minuten met de deksel op de pan staan.

Giet de soep in een blender of keukenmachine - eventueel in een paar porties - en doe de basilicum en de rode wijnazijn erbij. Mix en proef of er zout of peper bij moet. Giet de soep in een schaal om af te koelen. Wacht tot de soep goed is afgekoeld, dek dan de schaal af en zet het in de koelkast tot de soep goed koud is.

Basilicumolie

- 2 bosjes basilicum
- 4 dl olijfolie

Doe de blaadjes 4 seconden in ruim kokend water, dan direct in ijswater om af te koelen. Knijp de

blaadjes goed uit en doe ze met de olijfolie in de blender. Draai het 10 minuten op volle kracht en passeer het door een doek of keukenpapier. Bewaar in de koelkast.

Ceviche van makreel

- 4 makreelfilets
- 1 dl witte wijnazijn
- 1 dl water
- 2 laurierblaadjes
- 1 takje tijm
- 1 eetl. Mosterdzaadjes
- 4 blaadjes verveine sap en zeste van 1 citroen

Breng het water en de azijn aan de kook en giet het op de overige ingrediënten. Laat het afkoelen en zeef het. Marineer de makreelfilets zonder huid minimaal 5 minuten in het koude vocht. Hoe langer je het in het vocht laat staan, hoe verder het zuur de eiwitten in de vis "garen". Serveer met een lekkere bruchetta.

De soep is ook geschikt als granité. Zet het in de vriezer en roer het om de 15 minuten om, zodat er kristallen ontstaan en uiteindelijk een grove sorbet. Leuk bij een verfijnder gerecht van de ceviche met een mooie kruidensalade.

Over Tijd voor Paprika

Het GroentenFruit Bureau wil jou middels haar nieuwe campagne ter promotie van paprika 'Tijd voor Paprika' helpen om op ieder gewenst moment op een gemakkelijke manier een smaakvol en gezond gerecht op tafel te zetten. Op de website www.tijdvoorpaprika.nl vind je verrassende en veelzijdige gerechten met paprika en instructievideo's over het bereiden van paprika. De campagne wordt gefinancierd met steun van de Europese Unie.

Samenwerken

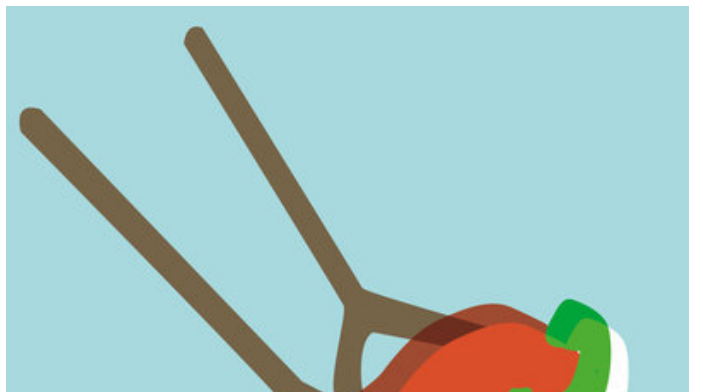
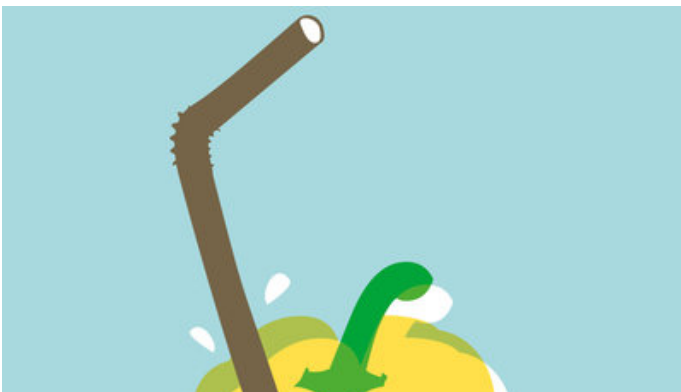
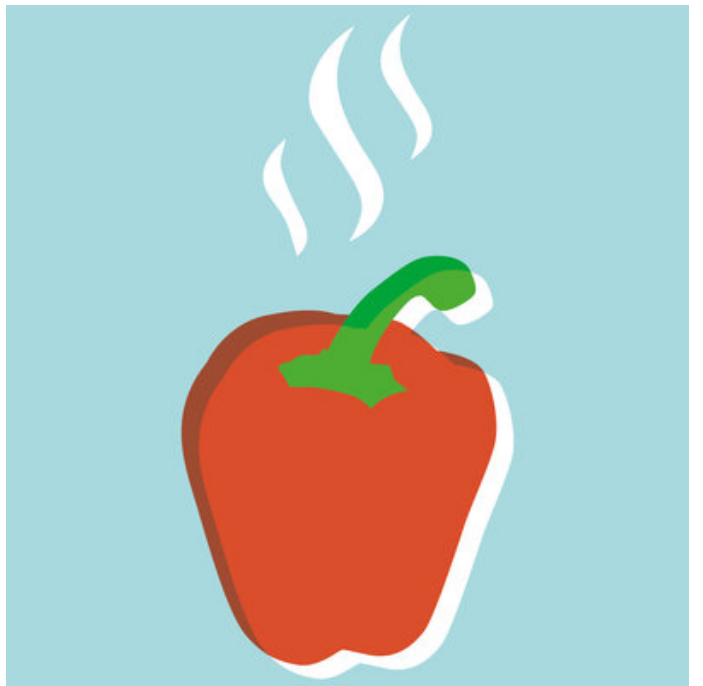
Tijd voor Paprika staat open voor samenwerkingen. Wil je eens een reportage maken in een paprikakas, een overheerlijk gerecht koken met paprika of heb je zelf een leuk idee voor een samenwerking? Neem gerust contact op met Wencke Fassbender van de Dutch PR Group via wencke.fassbender@dutchprgroup.com of 06-230 77 973.

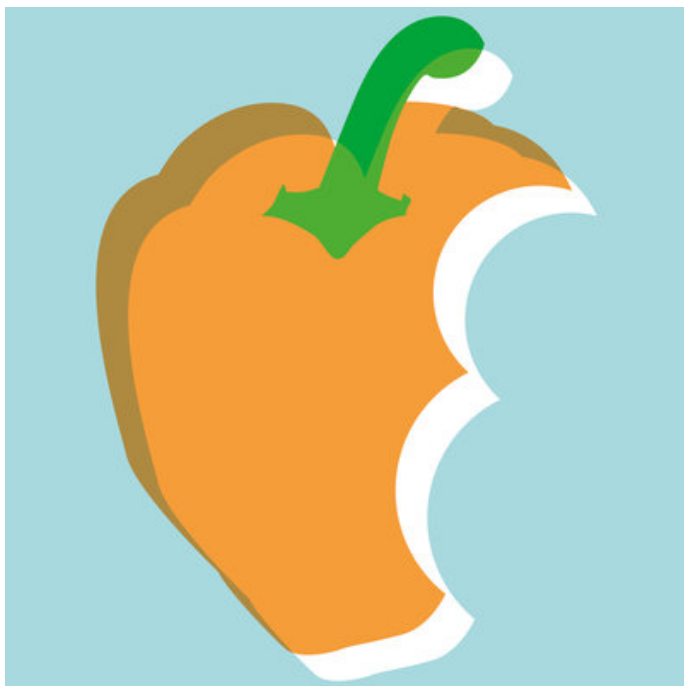
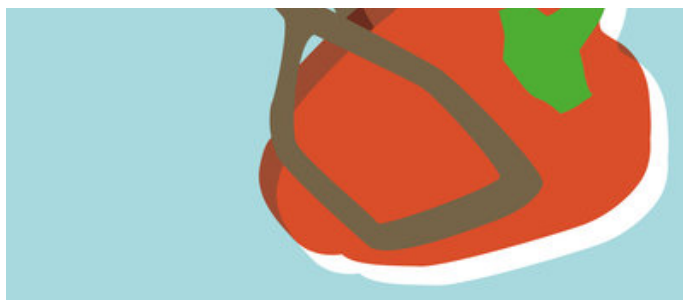
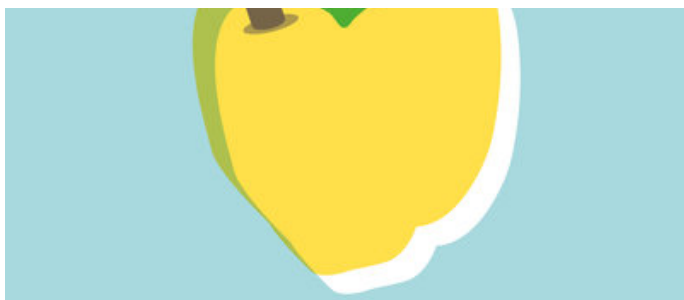


RELEVANTE LINKS

 **Tijd voor Paprika**
<http://www.tijdvoorpaprika.nl/>

AFBEELDINGEN





CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET STEUN VAN DE
EUROPESE UNIE



CONTACTPERSONEN



Mirte Korenhof

Dutch PR Group

+31(0)20 32 09 954 mirte.korenhof@dutchprgroup.com

OVER TIJD VOOR PAPRIKA

Colourfultaste is een initiatief van het GroentenFruit Bureau. Een belangrijk onderdeel van Colourfultaste vormt de campagne 'Tijd voor Paprika'. De campagne is actief in Nederland, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk. Doel van de campagne is een significante stijging van de consumptie van paprika in die landen.



Tijd voor Paprikanewsroom