

# Paprika

## - FRA DRIVHUSET!



Paprika (*Capsicum annuum*) er en stor variant av chilipepper og er vanlig i matlaging. Rød paprika har ca. tre ganger så mye vitamin C som en appelsin! Den er også proppfull av vitamin A i form av betakaroten, samt kostfiber. Den er også en kilde til vitamin B6. Paprika er en frukt i botanisk forstand, men brukes som grønnsak i matlaging.

### BRUK OG FAKTA

Paprika er søtlig og frisk, og kan nytes både rå og varmebehandlet. Den er en kalorifattig og svært anvendelig hverdagsgrønnsak, som kommer i mange ulike farger og fasonger, og rød er en av dem. Paprika er god til ost, i salater, i gryteretter og wok. Den kan fylles og bakes i ovn. God som garnityr på brødskiva er den også!

Paprika kommer opprinnelig fra Sør- og Mellom-Amerika. I dag dyrkes den i stort omfang også i Europa.

### SMAK

Rød paprika har tydelige paprikaaromaer, god sødme og et sprøtt, saftig fruktkjøtt.

### TILBEREDNING

Paprika kan spises rå, uten annen tilberedning enn vask. Fjern stilken og eventuelt innvendige hinner og frø. Hos paprikaen er ikke frøene brennende som i chili, så du kan gjerne spise dem. Paprikaen kan deretter deles i to og strimles eller kuttes i ringer.

# Paprika

## OPPSKRIFTER

### FYLTE PAPRIKA MED KJØTTDEIG 4 porsjoner

1 stk finhakket løk	0,5 liter vann
50 gr smør	salt og pepper
4 stk stor paprika	2 ts tomatpure
500 gr kjøttdeig	1 ts hakket basilikum
2 ts presset hvitløk	2 stk stor flådde biff tomater
6 stk chilipepper, finhakket	1 boks(er) røde bønner
0,5 ts oregano	100 gr hvitost, revet
1 stk laurbærblad	

Fyll: Surr løken. Ha i kjøttdeig og fres den. Ha så i hvitløk, chili, oregano, laurbærblad, vann, salt, pepper, tomatpure og basilikum og kok opp. La det småkoke i 30 minutter. Ha i bønner og tomater, smak til med krydder. Ta vekk gryten.

Paprika: Fjern stilker. Legg dem i kokende, saltet vann og la dem trekke i 5 minutter. Kjøøl dem i kaldt vann. Del paprikaene på langs og legg i kjøttblandingen. Strø på ost og bak i ovn til osten smelter. Hvis det brukes små paprika, så tas toppen av og fyll dem.

### HARISSA – NORDAFRIKANSK KRYDDERPASTA

2 røde paprika	1 ts malt/knust spisskummen
2–4 røde chili	1 ts malt/knust korianderfrø
2 hvitløkfedd	2 ss olivenolje
1 ts salt	

Prikk chilien med en kniv. Grill paprika og chili til skinnen blir helt svart. Legg grønnsakene over i en bolle. Dekk bollen med plastfolie, la det ligge ca. 10 minutter før du enkelt fjerner skinn og kjerner. Kjør paprika, chili, finhakket hvitløk, spisskummen, korianderfrø og olje til en tykk saus i en hurtigmikser, eller gni og bland alt sammen i en morter.

### PAPRIKASALAT

2 stk paprika, gule	0,25 pakke brekkbønner
2 stk røde paprika	3 ss bladpersille
10 stk asparges	2 ss olivenolje

Del paprikaen i fire og vend i olivenolje. Bakes møre på 250°C, gjerne under grillelement. De skal bli nesten brent. Forvell brekkbønnene i 2 minutter i kokende vann. Flå skinnen av paprikaen. Del i strimler og bland dem sammen med brekkbønner, asparges, olje og hakket persille. Tilsett den vispede fløten og smak til med salt og pepper. Sausen passer til kokte eller stekte fiskeretter.