

Paprikasoep



met couscous

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 uien, gesnipperd
- 1 winterwortel
- 400 gram rode paprika's
- 4 teentjes knoflook, gesnipperd
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 liter verse groentebouillon
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1 bosje verse peterselie, fijngehakt
- 1 eetlepel volkoren couscous
- 1 eetlepel room
- Wat zout

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem (braadpan).
2. Voeg de olijfolie, ui en knoflook toe en laat dit langzaam, zachtjes en af en toe roerend gaar fruiten.
3. Snij ondertussen de paprika's en de winterwortel in kleine stukjes en voeg dit toe zodra de uien gaar zijn.

4. Nog even mee fruiten en afblussen met de groentebouillon.
5. De soep in circa 20 minuten gaar koken.
6. Grof pureren met een staafmixer.
7. Nu de couscous, paprikapoeder en basilicum toevoegen, even doorkoken tot de couscous gaar is.
8. Op smaak afmaken met verse peterselie, room en zout.

Paprika

De paprika is een subtropische plant en behoort tot de familie van de nachtschade.

In Nederland wordt dit vruchtgewas uitsluitend in kassen gekweekt, vaker worden in Nederland paprika's aangevoerd uit landen rond de Middellandse zee.

Paprika's zijn er in vele vormen, kleuren en smaken, van zoet tot scherp. De vorm wordt voornamelijk bepaald door het ras, de meest verkochte vorm is de zogenaamde blokvorm. De kleur duidt de mate van rijpheid aan. Een groene paprika is altijd onrijp. Een rode, gele, paarse of oranje paprika is altijd rijp. Een rijpe vrucht is te verkiezen boven een onrijpe vrucht, bovendien bevatten rijpe paprika's tot twee maal zoveel vitamine C als een onrijpe paprika.

Naast vitamine C bevatten rijpe paprika's ook veel Betacaroteen wat door het lichaam kan worden omgezet in Vitamine A.

Rijpe paprika's worden ook wel gedroogd en tot paprikapoeder vermalen.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1230
Gerecht: soep
Seizoen: zomer / hele jaar