

GEROOSTERDE PAPRIKA SAUS

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Bron van vitamine C – antioxidanten boost – vezelrijk

TOELICHTING

Soms heb je geen zin om boodschappen te doen of te koken. Dan is het handig als je een voorraadje eten in de vriezer hebt. Door op een rustig moment te 'mealpreppen', heb je altijd iets bij de hand. Vooral soepen en sauzen lenen zich hier goed voor omdat het nauwelijks extra tijd kost om er meer van te maken. Het voordeel van sauzen is dat je ze op 1001 manieren kan inzetten.

Dit recept is bijvoorbeeld heel lekker bij courgette- of wortelspaghetti. Maar je kunt hem ook als basis gebruiken voor een goed gevulde pastasaus of groentenlasagne. Wanneer je de saus iets inbindt kan je er rauwkost in dippen of een voedzame boterham dik mee beleggen. En als je er juist wat water bij doet heb je in een handomdraai een heerlijk soepje. Multifunctioneel dus! En ook nog eens heel gemakkelijk om te maken.

Wil je de saus meer body geven? Eet er dan wat olijven, buffelmozzarella of geitenkaas bij. Het roosteren van de paprika hoeft niet perse, maar geeft de saus wel een diepe smaak.



GEROOSTERDE PAPRIKA SAUS

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Bron van vitamine C – antioxidanten boost – vezelrijk

DIT HEB JE NODIG

voor 4-6 porties

- 4 rode paprika's
- 400 gram tomatenblokjes
- 2 el tomatenpuree
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 1 tl kaneel
- 1 el gedroogde oregano (of andere Italiaanse kruiden)
- Extra vierge olijfolie

Hoef niet, wel lekker:

- 2-3 el aceto balsamico (balsamicoazijn)
- Verse basilicum

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de paprika's in hun geheel op een bakplaat en rooster in de oven 30-40 min tot ze lichtgeblakerd zijn.

Maak ondertussen de saus. Bak de ui op laag vuur glazig in een flinke scheut olijfolie. Voeg de knoflook toe en bak even mee. Doe de overige ingrediënten erbij. Laat de saus zachtjes sudderen tot de paprika's klaar zijn. Haal ze uit de oven. Ze zijn goed als ze inzakken en rimpelig ogen. Laat even afkoelen. Snijd ze verticaal in en wip met een lepel de zaadlijsten eruit. Voeg de paprika's toe aan de saus en duw met een lepel in grove stukken. Pureer vervolgens de saus met een staafmixer of keukenmachine fijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.

Serveer met een scheutje olijfolie en blaadjes verse basilicum. Laat overgebleven saus helemaal afkoelen en vries (in porties) in.

