

## Boodschappenlijstje

44 miljoen mini-moestuintjes gaf Albert Heijn weg. Maar wat moet je met al die bossen peterselie en bergen radijs? Simpel: een #moestuinmaaltje maken!

Alle #moestuinmaaltjes op een rij: [www.dianavanewijk.nl](http://www.dianavanewijk.nl)  
Meer slimme kweekweetjes: [www.meriambeek.nl](http://www.meriambeek.nl)  
Prachtige printables groenten: [www.letterhand.com](http://www.letterhand.com)

# # Moestuin maaltje

## PaprikaPanini

Recept 19/20, 13 augustus 2015 | #moestuinmaaltje

## PaprikaPanini

### Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 paprika, in bloemen gesneden
  - 4 afbakbroodjes
  - 4 eieren
  - ½ pakje kruidenroomkaas
  - (of zelf gemaakt van een halfpakje
  - 2 lente-uities
  - Peper en zout
- roomkaas met een paar theelepels (selderij)pesto, heel lekker en zonder toevoegingen!)

### Bereidingswijze

• Verwarm de oven voor op 180°C. • Hol de broodjes uit. Zorg daarbij dat je geen gaten in de onderkant of zijkant maakt. • Snijd van de paprika 4 bloem-ringen en de rest in kleine stukjes en de lente-ui in ringetjes. • Doe een paar stukjes kruidenroomkaas onderin de broodjes. Strooi hierover wat paprika en lente-ui. Breek voorzichtig het ei open in het broodje. Zorg dat de dooier heel blijft. Druk de paprika-ring er voorzichtig bovenop en evt nog wat lente-ui en peper en zout. • Zet de broodjes op een bakplaat in de oven en bak in 25-30 minuten af. Als de broodjes te donker worden, kun je ze na 15 minuten afdekken met aluminiumfolie.

Ziet er heel leuk uit en is een lekker broodje voor een feestelijk ontbijt of een lekkere lunch!

## Kweekweetjes

### 1. wat

Paprika is een vruchtgroente, net als aubergine en Paprika is familie van de pepers en bevat veel van de rode kleurstof capsanthine. Maar niet zo veel als de spaanse peper en is dus ook niet scherp in de mond.

### 2. weten

Paprika komt van oorsprong uit Zuid Amerika en is via Spanje Europa ingekomen. De naam paprika komt uit Hongarije en speelt daar een belangrijke rol in de keuken. Paprika is er in vele vormen en kleuren. Het bevat veel vezels en voedingsstoffen en weinig calorieën. Vooral rode paprika bevat veel vitamine C, vezels en vooral veel vitamine C en foliumzuur en weinig calorieën. Rode paprika

bevat zelfs twee maal zoveel vitamine C als groene paprika.

### 3. kweken

Paprika heeft veel behoefte aan warmte en wordt daarom in Nederland in de kas geteeld, voor de volle grond is het hier niet warm en zonnig genoeg. Mocht je het toch buiten willen proberen, kies dan voor een klein soort en zaai al heel vroeg, in januari of februari. Als de plant dan in mei naar buiten kan (leest in voorverwarme grond door 3 weken daarvoor een zwart plastic zeil over de grond te leggen, óf in een pot), is 'ie al groot en sterk en (bijna) bloeiend, en kan dan in het mooie, warme, zonnige weer goed afrijpen. Tijdens de rijping verkleurt de paprika van groen naar rood of geel. Ook de smaak verandert dan van kruidig en bitter naar lekker zoetig.