

Papryka

Czerwona, żółta, pomarańczowa i zielona – pyszna na surowo i przetworzona, zdobi oraz nadaje smak potrawom. Najważniejsze, że jest cennym źródłem niezbędnych dla zdrowia składników, gdyż zawiera dużo witaminy C, B, A i E i soli mineralnych, a także substancji antyrakowych

Papryka pochodzi z Ameryki Południowej, do Europy została przywieziona przez Kolumba. W uprawie jest około 200 odmian o różnym kształcie, barwie i rozmiarach. W Polsce można spotkać trzy gatunki: paprykę słodką o dużych owocach, jagodową mięsistą i ostrą w smaku.

Właściwości zdrowotne

Posiada wiele cennych właściwości zdrowotnych w zależności od koloru. Papryka czerwona – poprawia wzrok i cerę, dzięki prowitaminie A, a zawarta

w niej rutyna spowalnia powstawanie zmarszczek. Zielona zawiera kwas foliowy, polecana jest kobietom planującym dziecko, poprawia nastrój. Żółta zawiera luteinę i zeaksantynę, które poprawiają wzrok.

Smak też ma znaczenie

Papryka krzewiasta zwana chili, dzięki znajdującej się w niej kapsaicynie, ma szerokie zastosowanie jako przyprawa zaostrzająca smak potraw w kuchni, zwłaszcza sosów, past i marynat. Dzięki pikantności zapobiega

niestrawności i wspomaga trawienie, działa rozgrzewająco. Spowalnia apetyt i przyspiesza spalanie kalorii. Ma też swoje wady: po krojeniu należy dokładnie umyć ręce i nie dotykać palcami oczu. Nie jest polecana dzieciom, osobom starszym i przy chorobie refluksowej.

Paprykę można podawać w postaci surówek, na surowo, jako dodatek do potraw warzywnych i sałatek. Nadaje się do gotowania, marynowania, smażenia, faszerowania, pieczenia i duszenia zachowując swoje właściwości.

PAPRYKA MARYNOWANA

1 kg papryki (czerwonej, żółtej, pomarańczowej i zielonej), kilka papryczek chili, liście laurowe, ziele angielskie, gorczyca, czosnek lub cebula (na dno słoika można dodać plastry marchwi i połyżeczkę oleju)

Zalewa

Szklanka octu, 5-6 szklanek wody, niepełna szklanka cukru, łyżka soli – zagotować

Paprykę umyć, oczyścić, podzielić na mniejsze kawałki, zblanszować i układać ciasno w słoiku, dodać po jednej papryczce chili. Zalać niezbyt gorącą zalewą, zakręcić i pasteryzować 5-10 min., w zależności od wielkości słoika.

Podawać jako dodatek do dań, sałatek, kanapek lub jako smakowitą przekąskę.



SOS PAPRYKOWY

3 kg papryki czerwonej, 1,5-2 szklanki cukru, 2-3 łyżki soli, 3/4 szklanki oleju, 3/4 szklanki octu, łyżeczka chili lub ostrej papryki, 3 liście laurowe

Paprykę oczyścić, umyć, przekręcić przez maszynkę, gotować 20 min. ze wszystkimi składnikami.

Następnie dodać niepełną szklankę octu, 3 ząbki czosnku (posiekać), 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego, 2 łyżki bazylii, 2 łyżki oregano

Wszystko razem gotować 5-10 min. Gorące nakładać do wyparzonych słoików. Podawać do pieczonych mięs, kanapek, makaronu i ryżu.



PAPRYKA FASZEROWANA SEREM

4 słodkie papryki, 300 g twarogu, 100 g sera feta, jajko, łyżka oliwy, 2 łyżki tartej bułki, 200 g małych cukinii, cebula, ząbek czosnku, sok z jednej cytryny, 3 łyżki ziół (oregano, bazylija i pietruszka), sól i pieprz do smaku

Cebulę pokrojoną w kostkę zeszklić na oleju, dodać zioła, posiekany czosnek, pokrojoną w kostkę cukinię i smażyć 10 minut. Dodać roztarty twaróg wymieszany z fetą, tartą bułką i jajkiem, sok z cytryny, sól i pieprz – wymieszać. Umyte papryki oczyścić z nasion, przekroić wzdłuż lub odciąć wierzch. Napełnić farszem, ułożyć w naczyniu do zapiekania posmarowanym tłuszczem i podlanym wodą (4 łyżki). Piec 1 godz. w temp 170°C.

Podawać do pieczywa. Paprykę można również faszerować mięsem i ryżem, wówczas będzie to danie obiadowe.



Mirosława Ramatowska