

Flandriamail Public

Juli - augustus 2009

Onderwerpen deze maand:

- ✓ *Chill-out op zomerse vakantiedagen!*
 - *Groentesnacks voor onthaasten langs routes naar de zon*
 - *Zomersoepjes... of het deugddoend effect van koud en nat op een warme zomerdag*
 - *Smaak-op-puntpaprika's... of la dolce vita in paprikavorm. Altijd pittig!*
- ✓ *Flandria groente- en fruitkalender juli/augustus*

*Dank voor opname en bronvermelding.
Beelden kunnen gratis in hoge resolutie worden
opgevraagd bij marketing@lava.be*



Flandriamail Public

Juli - augustus 2009
Met dank voor opname!

Chill-out op zomerse vakantiedagen!

Eindelijk is het (bijna) zover. De neuzen allemaal richting zon, de werkmappen in de kast, de no-reply-message op de pc ingesteld. We zien de hangmat hangen, de zon schijnen, de zee simpelweg fris en aantrekkelijk kabbelen met aan de horizon de schim van een (uiteraard witte) zeilboot. Het leven kan mooi zijn. Maar het kan nog mooier. Want Flandria-groenten en fruit zijn zonder twijfel de gezondste chill-out en meest verfrissende coolingdown die je kunt bedenken op zo'n idyllische vakantiedag. Gewoon de max: het afkoelend effect van een beetfrisse radijs, de pit van een rode puntpaprika, een tot de verbeelding sprekende compositie van primaire kleuren dankzij tomaat, zon en blauwe lucht. Even mooi als een kunstwerk van Miró. Kleurrijk om zien, mooi op de schotel, lekker op de tong, heerlijk gezond. De bijna ondraaglijke lichtheid van het bestaan en dit keer niet in boekvorm. Vakantie, Flandria-fruit en Flandria-groenten volstaan voor de mooiste volzinnen in onvervalste vakantiestijl. Eventjes nalezen?

- Groentesnacks voor onthaasten langs routes naar de zon
- Zomersoepjes... of het deugddoend effect van koud en nat op een warme zomerdag.
- Smaak-op-puntpaprika's... of la dolce vita in paprikavorm. Altijd pittig!

Groentesnacks of onthaasten langs de Route du Soleil!

Op vakantie zijn we vaak onderweg en vaak lang onderweg. Afstanden afleggen, vraagt tijd zelfs al vliegen we - bijna - supersonisch en vraagt ook veel van onze fysiek. Daarom is een gezonde snack of een fris tussendoortje, een prima manier om je lichaam de nodige porties vitamines en vezels te geven die de concentratie en het uithoudingsvermogen scherpen. Zo geniet je ten volle van het avontuur dat vakantie heet.

Eenvoudig van aanpak, goed en fris verpakt, een plekje in de buitenlucht... meer is niet nodig om de totale mens een opkikkertje te geven en het vakantiegevoel te versterken.

Worteltjes, bloemkolen, radijsjes, groene selder, komkommer en kerstomaatjes hoeven geen bereiding: rauw zijn ze lekker, afwisselend, sappig en... mooi om te zien. Blauwbessen, rode bessen, aardbeien, framboosjes, schijfjes appel met een paar druppeltjes citroensap... vormen een heerlijke eenheid met de natuur rondom.

Overtuigd?

Dan geven we je graag enkele tips voor een smakelijke onderweg!

Prettige vakantie!

Ga je met auto, motor, fiets, trein of vliegtuig op vakantie? Maak dan zelf lekkere snacks voor onderweg. Dat is altijd beter én gezonder dan de automaat in de vertrekhal te plunderen of aan te schuiven voor een dure maaltijd in een (weg)restaurant. Als je met de auto, motor of fiets reist, kun je ze op één van de vele stopplaatsen op weg naar je vakantiebestemming oppeuzelen. Of je kunt een idyllisch plekje uitzoeken voor een picknick. Kies voor eenvoudige bereidingen die je zo uit het vuistje kan eten, die niet brokkelen of kleven, en die je eventueel een tijdje buiten de koelkast kan bewaren. Maak lichte hapjes die je geen zwaar gevoel geven. Vooral als je aan het stuur zit kan dat van levensbelang zijn.

Flandria-groenten en fruit zijn bijzonder geschikt als basis voor gezonde snacks. De gemakkelijkste manier is ze rauw mee te nemen. Om lekker knabbelend te reizen snijd je ze in staafjes of blokjes. Of verdeel een bloemkoolroosje in vieren, zo heb je een

aantrekkelijke en handige vorm om te eten. Verpak ze in goed afgesloten bewaardozen en maak er eventueel een dipsausje bij die je in aparte potjes bewaard. Verpak wat Flandria-fruit in plastic doosjes: blauwbessen, rode bessen, aardbeien, frambozen, schijfjes appel of peer waarop je wat citroensap hebt gesprekeld tegen het verkleuren. Vooral voor kinderen is zo'n stukje fruit een fris en gezond tussendoortje.

Auto

Als je met de auto reist dan kan je een uitgebreid assortiment voedingswaren meenemen. De auto biedt voldoende plaats voor een koelbox en zelfs een picknickmand. Overweeg van tevoren zorgvuldig de keuze van de gerechtjes, de volgorde van de bereiding, het inpakken en het serveren. Wees milieubewust. Kies liever geen wegwerpservies- en bekers, maar serviesgoed dat je vaker kan gebruiken, zoals servies van kunststof. Dat is licht en duurzaam.

Motor/fiets

De reissnacks voor een fiets- of motortocht kunnen worden opgeborgen in de zijtassen. Bouw deze om tot een koelbox. Vul de wanden met krantenpapier of plastic verpakkingsmateriaal met luchtkussentjes en leg daarover aluminiumfolie. Vul de tas met de goedgekoelde gerechten. Leg aan de zijden en de bovenzijde twee of drie kleine koelelementen of zet een karton diepgevroren vruchtsap tussen de gerechten en sluit de tas af. Zo blijven de gerechten enkele uren koel.

Trein/vliegtuig

Als je met het vliegtuig reist, moet je er tot nader order mee rekening houden dat je geen drankjes of andere vloeistoffen mee aan boord neemt. Maar goed verpakte snacks, groente en fruit mag je wel in je handbagage hebben. Houd er rekening mee dat in sommige landen geen voedingswaren mogen binnengebracht worden.

Praktische tips

- Vul een thermosfles met fijngestampte ijsblokjes. Die dienen als koele basis voor de drankjes die je

meeneemt. Ook soepen en andere drankjes kan je koel houden in een thermosfles.

- Plastic bewaar dozen die onder meer voor het invriezen van voedingswaren worden gebruikt, zijn ideaal om er de gerechten in te verpakken.
- Verpak sausjes in plastic potjes met goed sluitend deksel, glazen potten met een schroefdeksel en inmaakpotten met een beugelsluiting.
- Beleg of vul broodjes pas vlak voor de trip. Anders worden ze te vochtig.
- Laat alle bereidingen door en door afkoelen in de koelkast. Verpak ze in plastic- of aluminiumfolie of in goed afgesloten dozen. Geef de voorkeur aan stapelbare dozen, die nemen minder plaats in beslag.
- Leg enkele koelelementen een nacht in de diepvriezer en stop ze net voor het inpakken in de koelbox.
- Snij een citroen of een limoen in schijfjes om er mineraalwater of frisdrank mee op te peppen.
- Vergeet geen servetten. Die komen altijd van pas.

Groentemuffins

Voor 4 personen

125 g geraspte Flandria-wortelen
125 g geraspte Flandria-courgette
50 g witte broodkruim
2 eetlepels water
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel bloem
1 eetlepel bakpoeder

Leg de geraspte groenten in een kom. Breng water aan de kook en giet dat over de geraspte groenten. Laat 10 minuten staan en giet het water dan af.

Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C.

Meng alle ingrediënten en mix ze met de keukenmixer. Lepel het mengsel in kleine cakevormpjes en bak 20 tot 25 minuten in de oven. Laat ze afkoelen. Verpak ze in plasticfolie, in aluminiumpapier of in een goed afgesloten plastic doos.

Gevulde minikomkommers

Voor 4 personen

4 Flandria-minikomkommers
¼ rode Flandria-paprika
¼ gele Flandria-paprika
1 kleine rode ui
1 bolletje mozzarella
Olijfolie
Zout en peper
Enkele takjes basilicum

Snijd de komkommers in twee. Lepel met een parisiennelepeltje voorzichtig een deel van het vruchtvlees uit de komkommerhelften. Snijd de paprika's en de ui in kleine blokjes. Doe hetzelfde met de mozzarella. Meng de fijngesneden groenten, het vruchtvlees van de komkommer en de mozzarellablokjes met olijfolie, de fijngesnipperde basilicumblaadjes en kruid met peper en zout. Zet dit mengsel in de koelkast en laat enkele uren marineren. Leg ook de uitgelepelde komkommers in de koelkast, verpakt in plasticfolie zodat ze niet uitdrogen. Vul de komkommers met het mengsel. Verpak ze stevig in folie.

Mediterrane wrap

Voor 4 personen

4 wraps
1 Flandria-aubergine
2 rode Flandria-paprika's
Zeezout
2 eetlepels olijfolie
200 g zachte geitenkaas
Kant en klare pesto

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de aubergine in de lengte in fijne sneetjes. Borstel een ovenplaat in met wat olijfolie en leg er de auberginesneetjes op. Bak ze 15 minuten en laat ze vervolgens afkoelen. Leg de twee paprika's op een ovenplaat. Besprenkel ze met de resterende olijfolie en wat zeezout. Bak ze 30 minuten in de oven tot hun schil begint te rimpelen en donker te kleuren. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen tot je de schil kan verwijderen. Snijd ze

middendoor, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees vervolgens in fijne reepjes. Strijk de wraps uit op een ovenplaat en bak ze 5 minuten in de nog warme oven. Beleg elke wrap met sneetjes aubergine, lepel er wat pesto over, vervolgens de reepjes paprika en verdeel er de geitenkaas over. Rol de wraps stevig op. Vouw de uiteinden om en steek er eventueel een spiesje door. Verpak ze stevig in plasticfolie en houd ze gekoeld tot de reis van start gaat.

Fritattasandwiches

Voor 4 personen

4 eieren
8 eetlepels fijngehakte bieslook
4 eetlepels fijngehakte platte peterselie
Zeezout, vers gemalen peper
2 eetlepels olijfolie
1 zakje Flandria-Multicolor salade
50 g geschaafde parmezaan
4 sandwiches

Breek de eieren in een kom. Meng er de kruiden onder en roer ze krachtig. Kruid met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan, giet er het eimengsel in en bak het 5 minuten aan de ene kant en 3 minuten aan de andere kant. Laat afkoelen.

Haal de blaadjes Multicolorsla los van het wortelkluitje. Was ze en droog ze.

Snijd de sandwiches half open. Snijd de omelet in vier gelijke delen en vul er de sandwiches mee. Vul verder aan met de slablaadjes en de parmezaan. Je kunt er eventueel nog wat pesto, een kant-en-klare salsa, humus of een Légumaise (groentesaus) aan toevoegen. Verpak de sandwiches in plasticfolie.

Groenteslaatje Route du soleil

Voor 4 personen

1 kippenborst
1 Flandria-Romeinse sla
2 grote Flandria-wortelen
1 rode ui
2 rijpe avocado's
2 Flandria-minikomkommers
25 g fijngemalen parmezaan
150 g fetakaas

Dressing:

4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 lookteentje, geplet
2 eetlepels mayonaise of groentesaus
Peper en zout

Bak de kippenborst door en door en laat hem afkoelen.
Pluk of snijd het vlees in stukjes.
Was en snijd de Romeinse sla in reepjes.
Rasp de wortelen.
Versnipper de ui.
Schil de avocado's, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de komkommers middendoor en snijd elke helft in fijne schijfjes.
Meng de groenten. Meng de dressing en sprenkel deze over de groenten. Verdeel de groenten over vier kommetjes of potjes. Verdeel er het kippenvlees over en verkruimel tot slot de fetakaas over de sla. Sluit de potjes goed af of verpak de kommetjes in plastic- of aluminiumfolie.

Een zomers soepje; heerlijk koud en nat op een mooie vakantiedag!

Onbekend is onbemind. Soep kennen we allemaal als hartverwarmend op de vele kille, natte dagen die ons klimaat kent.
Maar soep kan ook koud. Soep kan ook met fruit. Soep kan verrassend uit de hoek komen qua smaak, qua

samenstelling en altijd even gezond blijven dankzij de vele combinaties die mogelijk zijn met Flandria-groenten en fruit.

Nog twee belangrijke details: deze koude fruit- of groentesoepjes zijn helemaal niet moeilijk te bereiden. Bovendien passen ze uitstekend in een tijdsmanagement à la holiday: je kunt ze vooraf klaarmaken en rustig laten koelen.

Tweemaal lekker ontspannen(d)!

Fruitsoepjes kun je bereiden met (rauwe) vruchten. Een extra toets - volgens smaak - kun je bekomen door o.a. een scheutje rode of witte wijn, kruiden en specerijen, een beetje room (vol of zuur). Verrassend maar niet zo nieuw: want reeds in de Middeleeuwen bereidde men soep van fruit en groenten met een scheutje wijn. Dat gaf pit en scherpte.

Ideaal Flandria-fruit voor een zomersoepje is er in overvloed: aardbeien, frambozen, blauwbessen, zwarte en rode bessen, kersen. Zelfs appels en peren kunnen hierin verwerkt worden.

Vanzelfsprekend vormt het Flandria-groentegamma een vaste waarde als het om soep gaat, ongeacht deze koud of warm opgediend wordt. We denken aan: tomaten, komkommers, courgettes, asperges, aubergines, paprika's, pompoenen, selderij, wortelen of knapperige groenten als broccoli, bloemkool en boontjes. De soep kan op smaak gebracht worden met knoflook, kruiden, specerijen, een druppeltje tabasco of worcestersaus, balsamico...

Rijk wordt de soep met gerookte zalm, forel, paling, garnalen terwijl partjes citrusvruchten dan weer extra verfrissend werken.

Koude soepen zijn perfect voor warme zomerdagen. De ingrediënten liggen zo voor de hand: de verse Flandria groenten en fruit van het seizoen. Want koude soepjes kan je zowel in een groente- als in een fruitversie bereiden. Ze zijn verfrissend, veelzijdig, gezond en bovenal eenvoudig om te bereiden. Je kunt ze op voorhand maken en ijskoud uit de koelkast toveren. De meeste fruitsoepjes kan je zelfs zonder koken uit de rauwe vruchten bereiden. Door hun samenstelling, zoete vruchten met een tikje zuur, zijn ze meestal zeer evenwichtig en bovendien zitten ze tjokvol

vitamines en antioxydanten. Fruitsoepjes kunt je extra pit geven door er wat rode of witte wijn aan toe te voegen, kruiden en specerijen, of wat voller te maken door er een beetje room of zure room onder te mengen. Karnemelk en volle of magere yoghurt kunnen een goede basis vormen. Een geutje citroensap pept de fruitsmaak nog op. Fruitsoepen zijn ideaal om een zomerse maaltijd af te sluiten. Flandria kleinfruit biedt alle ingrediënten om fruitsoepjes te maken: aardbeien, frambozen, blauwbessen, zwarte- en rode bessen, kersen. Ook appels en peren kunnen in fruitsoepen worden verwerkt.

Het Flandria-groentegamma biedt een ideale mix voor de bereiding van koude groentesoepen: tomaten, komkommers, courgettes, asperges, aubergines, paprika's, pompoenen, selderij, wortelen, en knapperige groente zoals broccoli, bloemkool en boontjes om de soep af te werken. Je brengt ze op smaak met knoflook, kruiden en specerijen, enkele drupjes tabasco, worcestersaus of balsamico; je kunt ze rijker maken door er olijfolie, gerookte zalm, forel, paling of garnalen aan toe te voegen, broodkorstjes en verfrissen met partjes citrusvruchten of wat citrus- of limoensap. Koude groentesoepen zijn een goed alternatief voor warme soep of een salade, bijvoorbeeld als voorgerecht bij de barbecue. Als je ze een dag op voorhand hebt klaargemaakt, kan je ze zo uit de koelkast serveren. Zo kan je je rustig op de rest van de maaltijd concentreren of wat langer bij je gasten aan tafel blijven zitten.

Met Flandria-groenten:

Andalusische Gazpacho

Voor 4 personen

1,5 kg Flandria tomaten
1 Flandria komkommer
1 Flandria rode paprika
1 ui
4 lookteentjes
150 g broodkruim
20 cl olijfolie

10 cl balsamico
1 liter koude kippen- of groentebouillon
½ bosje basilicum
Zout, peper van de molen

Breng water aan de kook. Snijd met een mes een kruisvormige snede aan de bovenzijde van de tomaten. Leg ze in 30 seconden in het kokende water. Haal ze eruit, schil ze, snijd ze in vier en verwijder de pitjes.

Schil de komkommer, de rode paprika (en verwijder de zaadlijsten), de lookteentjes en de ui en snijd ze in stukken. Giet de balsamico over het broodkruim. Mix de groenten met het brood. Giet er beetje bij beetje de koude bouillon bij tot de Gazpacho een romige consistentie heeft. Meng er de olijfolie onder. Breng op smaak met zout en versgemalen peper. Laat minstens 4 uur afkoelen in de koelkast. Serveer met fijngesnipperd basilicum.

Koude komkommersoep met zalm

Voor 4 personen

1 Flandria komkommer
1 bot Flandria radijsjes
4 sneetjes toastbrood
50 g boter
1 bosje basilicum
100 g gerookte zalm
50 cl gekoeld mineraalwater, zonder gas
2 eetlepels olijfolie
Zout, zwarte peper en cayennepeper

Laat de komkommer en de radijsjes goed koud worden in de koelkast. Snijd het toastbrood in kleine blokjes en bak deze goudbruin in de boter. Scheur de basilicumblaadjes in stukjes. Snijd de gerookte zalm in fijne reepjes.

Schil de komkommer, snijd hem doormidden en verwijder de zaadjes. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Was en snijd de radijsjes in stukjes. Pureer komkommer- en radijsstukjes in de mixer. Boeg er tijdens het mixen het ijskoude mineraalwater en de olijfolie aan toe.

Kruid met peper, een weinig cayennepeper en eventueel wat zout.

Verdeel over borden of kopjes en strooi er de reepjes zalm, broodkorstjes en basilicum over.

IJskoude aspergesoep

Voor 4 personen:

1 bot en ½ bot groene Flandria-asperges

Olijfolie

1 botje lente-uitjes

1 liter groente- of kippenbouillon

1 glas witte wijn

20 cl room

Zout en vers gemalen zwarte peper

1 eetlepel fijngesnipperde lente-uitjes of bieslook voor de versiering

Snijd de asperges in kleine stukjes, bewaar de topjes apart. Snijd de lente-uitjes in stukjes. Verhit de olie in een pan. Bak daarin de asperges en lente-uitjes aan terwijl je voortdurend roert, net zoals het roerbakken voor een wokbereiding. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook, verminder het vuur en laat 10 minuten zachtjes sudderen. Pureer het mengsel met de handmixer. Giet het mengsel vervolgens door een zeef. Vang de vloeistof op. Laat deze enkele uren afkoelen in de koelkast.

Kook ondertussen de aspergepunten 2 minuten in kokend gezouten water. Laat ze goed uitlekken en dep ze droog.

Meng, net voor het serveren, de wijn en de room door de gepureerde asperges. Kruid met peper en zout. Giet in kommetjes of borden en versier met de aspergepunten en nog wat fijngesnipperde lente-uitjes of bieslook.

Met Flandria-fruit

Blauwbessensoep

Voor 4 personen

500 g Flandria-blauwbessen

25 cl water

2 eetlepels kristalsuiker
1 eetlepel citroensap
1 mespuntje kaneelpoeder
1 mespuntje kruidnagelpoeder
12,5 cl zure room
12,5 cl magere yoghurt

Pureer de blauwbessen met het water. Meng de puree met de suiker, citroensap en de kruiden. Breng dit mengsel al roerend tot aan het kookpunt. Verminder het vuur en laat nog 5 minuten zachtjes sudderen. Laat afkoelen en laat vervolgens goed koud worden in de koelkast. Meng er de yoghurt en de zure room onder en serveer meteen.

Tip: Je kunt nog meer frisheid brengen aan dit soepje door er 1 koffielepel geraspte citroen of limoenschillettjes aan toe te voegen.

Aardbeiensoep met een exotische toets

Voor 4 personen

500 g Flandria-aardbeien
125 g Flandria-frambozen
1,5 eetlepel kristalsuiker
20 cl appelsap
1 rijpe perzik of nectarine
2 passievruchten

Schil de perzik of nectarine en snijd hem in stukjes. Snijd de passievruchten middendoor en haal er de pulp uit. Pureer de aardbeien met de mixer en druk de puree door een zeef. Meng de puree met de frambozen, kristalsuiker, appelsap, perzik en passievruchtenpulp. Zet in de koelkast en laat goed afkoelen. Verdeel het soepje over kommetjes of diepe borden. Als het soepje te dik is kan je er nog wat gekoeld appelsap aan toevoegen.

Bessensoep

Voor 4 personen

75 g Flandria-rode bessen
75 g Flandria-zwarte bessen

75 g Flandria-blauwbessen
50 cl karnemelk
50 cl vers geperst sinaasappelsap
1 eetlepel citroensap
1 mespuntje nootmuskaat
1 mespuntje kaneel

Meng de karnemelk met het sinaasappelsap, citroensap en de kruiden en laat goed afkoelen in de koelkast. Was de vruchten, meng ze en laat ze goed koud worden in de koelkast.

Verdeel het soepje over kommetjes of diepe borden en meng er de vruchten onder.

Tip: je kunt ook andere combinaties maken met aardbeien, frambozen en zelfs kersen.

Wil je wat zoet toevoegen? Doe er dan 1 koffielepel honing of vergelijkbare hoeveelheid zoetstof bij.

Smaak-op-puntpaprika's!

Je waant je al op Toscaanse heuvels, Spaanse bergpasjes of dichtbij de beau monde van de Côte d'Azure. Spreek over Zuccherina, DolcePunta, Dolceverde of De Piccantina en je droomt weg. Vier namen als klokken, vier kleine puntpaprika's die de zomer pittig maken zonder overvloed aan pitten overigens.

Puntpaprika's zijn nauw verwant met de welbekende zoete paprika en horen thuis in de grote familie van de chilipepers. Zoete puntpaprika's - van Turkse oorsprong - zijn langwerpig van vorm, zoet van smaak en rijk aan vitamine C. Zoete en pittige paprika's brengen variatie in je groentebereidingen.

Dat Flandria werk maakt van kwaliteit wordt niet alleen bewezen met de smaak maar ook met cijfers dankzij de Brix-waarden. Deze waarde is een maatstaf voor de opgeloste suikers in een product. Het principe is: hoe hoger de Brix, hoe zoeter de smaak. Het is die natuurlijke zoetheid van het fruit of de groente die bepalend zijn voor de smaak en de houdbaarheid.

Zo hebben zoete puntpaprika's van Flandria een Brix-waarde 9, een resultaat dat mag gezien - en vooral geproefd - worden! Hoe hoger dit getal, hoe meer

suikers de paprika bevat. Een gewone zoete paprika heeft een Brix-waarde van 7, een zoete puntpaprika heeft een gemiddelde Brix-waarde van 9. Een appel heeft een Brix-waarde tussen 10,5 en 13.

De **Zuccherina** is de kleinste van de drie zoete puntpaprika's uit het gamma van Specialty Street. Hij meet gemiddeld 8 cm en is een van de zoetste paprika's die je in de winkel vindt. Je vindt hem in drie kleuren: rood, oranje en geel. Hij heeft een frisse zoete smaak en is een ideaal tussendoortje, omdat hij vrijwel geen zaadjes bevat. Je kunt hem als aperitiefhapje serveren of hem vullen met gehakt, geitenkaas...

De **DolcePunta** is verkrijgbaar in oranje, heeft een lengte van gemiddeld 12 cm en een gemiddeld gewicht van 45 gram. Net als de Zuccherina bevat hij vrijwel geen zaadjes. Hij is knapperig en sappig, lekker zoet. Je kunt hem rauw als een gezond snoepje eten, koken of bakken en zo verwerken in diverse gerechten.

Corno di Toro is een grote rode zoete puntpaprika, met weinig zaadjes. Ideaal als gezonde snack bij de tv.

De **Sweet Green** is de nieuwkomer in het gamma. Het is een groene paprikavariëteit die ook rijp als een groene paprika wordt geoogst. Hij smaakt niet scherp en is de zoetste van de groene paprikafamilie. De gewone groene paprika is een onrijpe rode of gele paprika. Vandaar dat hij soms lastiger verteert en scherper smaakt. De sweet green is een intens groene paprika die veel zoeter is van smaak. Je herkent hem door het 'paraplutje' rond het steeltje.

Piccantina is de pittigste van de familie. Het is een Spaans pepertje met een scherpe smaak. Net als de andere Flandria-paprika's valt deze op door zijn glanzende kleur en gaaf uiterlijk. Je vindt hem in vier kleuren: geel, rood, groen en oranje. Je kunt hem warm of koud verwerken.

Gevulde DolcePunta

Voor 4 personen

500 g kippenborst
2 eetlepels balsamico
6 cl olijfolie
4 fijngesnipperde lookteentjes
2 eetlepels fijngehakte oregano
2 eetlepels kappertjes
8 Flandria DolcePunta

Snijd het kippenvlees in blokjes van 2 cm. Meng het vlees met de balsamico, 2 eetlepels olijfolie, fijngesneden lookteentjes, oregano en de goed uitgelekte kappertjes. Kruid met zeezout en versgemalen zwarte peper. Verpak het mengsel in een bewaardoos, sluit goed af en laat 24 uur marinieren in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180°C. Leg de DolcePunta paprika's op een ovenplaat en bak ze 15 minuten in de warme oven. Tot de huid begint te rimpelen en te kleuren. Doe de DolcePunta's in een plastic zak, sluit hem en laat 10 minuten rusten. Verwijder dan de schil van de paprika's en haal er voorzichtig met een mesje en een lange lepel de zaadlijsten uit.

Verhit een eetlepel olijfolie in een braadpan. Voeg er de helft van de gemarineerde kip aan toe en bak 3 minuten op een medium hoog vuur. Neem het vlees uit de pan en bak de resterende helft. Laat het kippenvlees afkoelen en pureer het dan met de mixer.

Verwarm de oven opnieuw tot 180°C. Lepel het mengsel in de paprika's. Leg ze in een met olie ingestreken ovenschaal. Bak ze 8 tot 10 minuten in de warme oven tot ze door en door warm zijn.

Serveer ze besprenkeld met olijfolie.

Wok met Zuccherina

Voor 4 personen

5 gele, 5 rode en 5 oranje Flandria-Zuccherina paprika's
1/2 Flandria-Piccantina paprika
3 eetlepels olijfolie
250 g Flandria-prinsesbonen
Sap van 1 citroen

2 eetlepels pijnappelpitten

Snijd de Zuccherina en Piccantina paprika's in schijfjes.

Snijd de prinsesbonen in stukjes van 3 cm.

Verhit de olijfolie in een wok. Bak daarin de bonen tot ze beetgaar zijn. Voeg de rest van de ingrediënten toe en roerbak ze tot door en door heet zijn. De bonen zijn dan bijna doorgegaard.

Pizza met zoete paprika's

Voor 1 persoon (de hoeveelheid kan verdubbeld wordt naargelang de hoeveelheid pizza's)

1 kant-en-klare pizzabodem

½ blikje (400 g) gehakte tomaten met basilicum

2 Flandria-broccoliroosjes

1 Flandria-DolcePunta paprika, de zaadjes verwijderd, in schijfjes gesneden

1 Flandria- Sweet Green paprika, de zaadjes verwijderd, in schijfjes gesneden

¼ rode ui, in schijfjes

1 sneetje gedroogde ham, in reepjes

1 bolletje mozzarella (125 g), in plakjes

1 eetlepel fijngehakte basilicumblaadjes

Verwarm de oven voor op 210°C.

Snijd de broccoliroosjes in plakjes en kook deze 3 minuten in kokend water. Laat ze uitlekken en verfris ze onder koud stromend water. Laat opnieuw uitlekken. Rol de pizzabodem uit. Beleg de bodem met de gehakte tomaten met basilicum. Verdeel er de broccoliplakjes over, de in schijfjes gesneden DolcePunta en Dolceverde, de in schijfjes gesneden rode ui. Leg er de plakjes mozzarella op en strooi er de fijngehakte basilicumblaadjes over. Sprenkel er nog wat olijfolie over.

Bak de pizza 8 tot 10 minuten in de warme oven.

Paprikasalade

Voor 4 personen

2 oranje Flandria-DolcePunta paprika, de zaadjes verwijderd, in reepjes gesneden.

1 Zuccherina-paprika, in reepjes gesneden

1 kleine zoete ui, gepeld, in schijfjes gesneden

2 eetlepels versgehakte peterselie of verse basilicumblaadjes

Zeezout en versgemalen zwarte peper

1 eetlepel sesamolie

1 eetlepel rijstazijn

75 g verkruimelde fetakaas

Meng de paprika's met de zoete ui en de peterselie. Kruid met zeezout en versgemalen zwarte peper. Voeg er de sesamolie en de rijstazijn aan toe en meng goed. Zet in de koelkast en laat 1 uur koelen. Roer de salade nog eens goed door voor het serveren en strooi er de fetakaas over.

Dit is een fijne salade voor bij de barbecue.

Pasta met zoete paprika's

Voor 4 personen

250 g korte pasta (fettucini, farfalle, fusilli...)

2 eetlepels olijfolie

4 lookteentjes, fijngehakt

1 rode Flandria-DolcePunta paprika, de zaadjes verwijderd, in fijne reepjes gesneden

1 gele Flandria-paprika, de zaadjes verwijderd, in fijne reepjes gesneden

½ Flandria Piccantina-paprika, de zaadjes verwijderd, in stukjes gesneden

50 g pijnappelpitten

50 g fijngehakte basilicum

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat ze uitlekken.

Verhit de olijfolie. Bak daarin de look en de paprika's gedurende 8 minuten onder voortdurende roeren. Voeg er de pijnappelpitten aan toe en bak nog 3 minuten. Meng er de basilicum onder. Kruid met zout en peper.

Meng deze saus onder de pasta.

Tip: je kunt er eventueel nog ontpitte en gehalveerde olijven aan toevoegen en uitgelekte kappertjes voor het friszure accent.



Flandriamail Public

Juli - augustus 2009
Met dank voor opname!

Flandria groente- en fruitkalender juli/augustus

Deze Flandria groenten en fruit zijn volop verkrijgbaar in juli en augustus

Juli

Aardbeien
Andijvie
Aubergines
Bloemkool
Braambessen
Broccoli
Champignons & Shii-take, oesterzwammen
Chinese kool
Courgettes
Frambozen
Komkommers
Koolrabi
Kervel
Paprika
Peren: Conférence.
Peterselie
Prei
Prinsesbonen
Rabarber
Radijs: rode
Rode en zwarte bessen
Selder: witte en groene
Sjalotten
Slasoorten: kropsla, veldsla, Lollo Bionda, Lollo
Rossa, eikebladsla, rode sla, ijsbergsla, radicchio
rosso, batavia, Romeinse sla, gewone andijvie,
krulandijvie, rucola
Snijbonen

Spinazie
Spitskool
Stekelbes
Tomaten
Tuinkers
Uien
Venkel
Waterkers
Wortelen

Augustus

Aardbeien
Andijvie
Aubergines
Bloemkool
Broccoli
Champignons & Shiitake, oesterzwammen
Chinese kool
Courgettes
Frambozen
Komkommers
Koolrabi
Kervel
Paprika
Peren: Conférence.
Peterselie
Prei
Prinsesbonen
Rabarber
Radijs: rode
Selder: witte en groene
Sjalotten
Slasoorten: kropsla, veldsla, Lollo Bionda, Lollo
Rossa, eikebladsla, rode sla, ijsbergsla, radicchio
rosso, batavia, Romeinse sla, gewone andijvie,
krulandijvie, rucola
Spinazie
Tomaten
Tuinkers
Uien
Venkel
Waterkers
Wortelen