

INGREDIËNTEN

Voor 200 gram
3 zoete puntpaprika's
40 gr pijnboompitten
tijm (gedroogd)

PAPRIKASPREAD

Bevat per 100 gr: Kcal: 178 | Eiwit: 3,7 gr | Koolhydraten: 4,7 gr | Vet: 15,7 gr | Vezels: 1,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden.
• Snij de paprika's in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten.
• Smeer de paprika heel licht in met olijfolie en rooster ze in ongeveer 40 minuten. Het is de bedoeling dat ze er aan de buitenkant licht verbrand uitzien.
• Haal de paprika's uit de oven en doe ze direct in een plastic zak die je dicht maakt. Dit zorgt ervoor dat het velletjes straks makkelijker te verwijderen is.
• Rooster nu de pijnboompitten totdat ze mooi bruin zijn.
• Als de paprika's afgekoeld zijn trek je de vellen eraf. Deze kun je weggooien.
• Doe de parika samen met de pijnboompitten in de keukenmachine. Voeg wat peper, zout en een mespuntje gedroogde tijm toe.

TIPS EN TRICKS

• Het is de bedoeling dat je na het grillen en ontvellen ongeveer 160 gr paprika overhoudt. Als je hele grote puntpaprika's hebt dan heb je aan twee stuks misschien al voldoende.
• Je kunt ook 'gewone' paprika's gebruiken. De rode is het meest zoet, daarna de gele en dan de groene.
• Voor extra frisheid kun je een klein beetje citroensap toevoegen.
• Voor meer pit gebruik je een snufje chilipoeder. Maar doe daar wel voorzichtig mee.
• In plaats van pijnboompitten kun je bijvoorbeeld ook zonnebloempitten of pompoenpitten gebruiken.
• In een schone en goed afgesloten pot kun je de spread minstens een week goed houden.