



Tomaten Paprika groente gerecht

Ingrediënten:

Voor 6 personen

2 rode pepertjes

200 gr tomaten

5 rode puntpaprika's

5 gele puntpaprika's

300 gr uien

1 knoflookteen

Kokosolie of olijfolie

2 el tomatenpuree

2 tl gerookte paprika poeder

Snufje zout

Voor de garnering:

250 gr kerstomaatjes

10 gr verse marjoraan (of vervang het door basilicum)

Erbij:

Linzen pasta (rode linzenpasta)

Andere opties zijn: zilvervliesrijst, bloemkoolrijst, courgette spaghetti

Bereiding

Pepertje wassen, pitjes eruit halen en in repen snijden. Laat de pepertjes 2 minuten in kokend water blancheren zodat ze iets zachter zijn. Spoel ze dan af met koud water en laat ze dan uitlekken.

Bij de tomaten de steelaanzetjes verwijderen en in grove stukken snijden. Doe de tomaten en de pepertjes in een keukenmachine of blender en maak er een gladde puree van. Zet de puree weg tot later gebruik.

Paprika's wassen, steeltjes en pitjes verwijderen, en in repen snijden. Ui in dunne halve ringen snijden. Knoflookteentje fijn hakken.

Verwarm olie in een pan bak de ui glazig en voeg dan de paprika en op het laatste moment de knoflook toe. Bak 5 minuutjes op middelhoog vuur. Roer de tomatenpuree erdoor en vervolgens de paprika poeder, peper en zout. Zet het vuur laag en doe een deksel op de pan en laat het geheel 10 minuutjes pruttelen. Wel af en toe roeren en voeg zonodig een beetje olie of water toe mocht de saus te dik worden.

Halveer de kerstomaatjes en bak ze even aan in wat olijfolie.

Kook ondertussen de linzenpasta (of een van de vervangers) zoals is aangegeven op de verpakking.

Laat het uitlekken en schep op de borden. Schep er wat van de tomaten pepersaus op en daarna de groenten. Garneer met de kerstomaatjes en de marjoraanblaadjes .

