Papryka bez tajemnic

Czerwone, żółte, fioletowe, pomarańczowe i zielone papryki rozjaśniają stragany i stoiska sklepów warzywnych. A wszystko zaczęło się od zwykłej, niepozornej, zielonej papryki.

W sprzedaży

Kiedy? Paprykę można kupić przez cały rok, ale najlepsza jest latem. Na co zwracać uwagę? Wybierz kształtne strąki o jędrnej, lśniącej skórce, bez pęknięć i obić. Unikaj papryki o pokrytym nalotem ogonku, gdyż może być zgniła wewnątrz. Papryka powinna być ciężka i nie może być podwiędła.

W kuchni

Przechowywanie – Paprykę należy przechowywać luzem w szufladzie lodówki: zieloną przez tydzień, żółtą, pomarańczową i czerwoną do pięciu dni.

Przygotowanie – Aby oczyścić paprykę, należy przeciąć ją wzdłuż. Usunąć wierzchołek z ogonkiem, gniazda nasienne i białe błony; pociąć na płaskie kawałki, które potem łatwo jest posiekać lub pokroić w plasterki. Przed dodaniem papryki do niektórych potraw trzeba ją upiec i obrać ze skórki

Podstawowe metody gotowania – Paprykę można piec w całości na grillu ogrodowym 20 minut lub 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 190°C. Fioletową paprykę lepiej jeść na surowo, w sałatkach, bowiem pod wpływem gorąca jej kolor staje się nieapetyczny. Po odcięciu wierzchów paprykę można nadziać masą z mięsa, ryżu lub kaszy, przykryć odciętymi wierzchami i upiec. Można też upiec samą paprykę w kuchence mikrofalowej, podgrzewając ją 2 minuty, a następnie nadziać farszem i podgrzać. Bardzo smaczna jest też papryka marynowana.

Co przyrządzić z papryki? Surowa, pokrojona w plasterki lub

posiekana papryka to doskonały składnik wszelkiego rodzaju sałatek, również tych z dodatkiem makaronu, ryżu lub ziemniaków. Czerwona, żółta i pomarańczowa papryka, zarówno na surowo, jak i po ugotowaniu, jest słodsza niż zielona. Posiekaną i podsmażoną paprykę dodaje się do pilawu, sosów do makaronów, zup oraz dań duszonych i typu stir-fry.

Czy wiesz, że…?
Pod względem zawartości witaminy C papryka zajmuje pierwsze miejsce wśród warzyw. Czerwone, pomarańczowe i żółte papryki zawierają też dużo beta-karotenu. Czerwona papryka zawiera blisko jedenaście razy więcej beta-karotenu i dwa razy więcej witaminy C niż zielona.

Fot. Adobe Stock