



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## PAPRIKASAU

© Diëtistenpraktijk De Snekens



### Ingrediënten (voor 4 porties)

- 3 gegrilde paprika's
- 2 teentjes knoflook
- enkele takjes thijm
- enkele takjes oregano
- 1 vleestomaat
- peper en zout
- 1 el kappertjes



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Laat de gegrilde paprika's uitlekken en doen in een blender.
- Voeg de teentjes knoflook toe samen met de verse thijm, de verse oregano, peper en zout.
- Was de vleestomaat, verwijder het kroontje, snij in groffe stukken en voeg eveneens toe aan de blender.
- Mix het geheel tot een egale massa.
- Voeg de kappertjes toe en verwarm het geheel kort op een zacht vuurtje.
- Dien op met vis, vlees of gevogelte.
- Laat het smaken!
-