

# PAPRIKA

## Färgerna

De flesta paprikor är gröna innan de har mognat, färgen de får av klorofyll. Vissa sorter saknar klorofyll och blir då vita. Klorofyllet försvinner när paprikorna mognar och istället produceras andra ämnen som ger andra nyanser: gult, orange och rött.

Det finns även sorter där klorofyllet finns kvar även när de mognat, och dessa får då en brun nyans. Gul, orange och röd paprika har mildast och sötast smak, och de grönare är något starkare och mindre söta.

Lila paprika har en söt, grön smak som är något bittrare än den röda, gula och orange. Den lila färgen får den av antioxidanten antocyanin.

## C-Vitaminbomb!

Paprika kommer från samma växt som chilifrukter. Växten tillhör samma släkte som tomat, aubergine och potatis.

Paprika är mycket rik på C-vitamin. Gul och röd paprika har hela fyra gånger så mycket C-vitamin som en apelsin och en grön paprika innehåller dubbelt så mycket. Den röda paprikan är dessutom rik på karoten. Lila paprika får sin färg av antioxidanten antocyanin. Att blanda färgerna gör alltså inte bara din mat roligare utan även nyttigare!

Paprika har många användningsområden både i sallader, på grillen och i varmrätter såsom grytor och gratänger.

Hitta recept på [www.hebe.se](http://www.hebe.se) eller scanna in QR-koden.

