

# Paprikaburgers

**Personen: 4**

**Bereidingstijd: 15 minuten**

## **Ingrediënten:**

½ middelgrote ui

½ groene paprika

½ rode spaanse peper

400g tartaar

1 uitgeperste knoflookteen

1 afgestreken el paprikapoeder

mespunt oregano

Fry Light bakspray

## **Bereidingswijze:**

1. Hak de ui en paprika fijn. Ontdoe de peper van zaadjes en hak deze ook fijn. Voeg de tartaar, knoflook, paprikapoeder en oregano toe en kneed alles tot een taaie massa.
2. Verhit wat bakspray in een pan en bak het vlees op een hoog vuur in een paar minuten aan beide zijden bruin. Bak ze vervolgens op een matig vuur in ca. 10 minuten gaar.

Serveer met een lekkere frisse salade en zilvervliesrijst.

# Pasta met gerookte kip

**Personen: 4**

**Bereidingstijd: 15 minuten**

## **Ingrediënten:**

400 gram volkoren pasta

500 gram tomaten

300 gram gerookte kipfilet

1 bakje verse basilicum

4 el olijfolie

## **Bereidingswijze:**

1. Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de tomaten in blokjes, de kipfilet in reepjes en scheur de basilicum in grove stukken.
3. Giet de pasta af en doe deze in een kom. Schep de tomaten, kip en basilicum met de olijfolie door de pasta. Op smaak brengen met peper en zout.