



WEEKRECEPTEN 2022

31. Zoete aardappel met paksoi en kip (2 personen/porties)

Ingrediënten:

1 stronk paksoi
2 zoete aardappelen
1 cm verse gember (heel klein gesneden)
1 kleine ui (klein gesneden)
¼ rode peper (klein gesneden)
1 kleine eetlepel sesamzaadjes
Olijfolie
1 hand taugé
100 gram kip (in stukjes)
Chinese 5-spices, sojasaus en ketjap

Bereiding:

Schil de zoete aardappelen en snijd in blokjes.

Maak de paksoi schoon en snijd de witte onderkant in stukken, leg apart en snijd het groene gedeelte.

Bak in een beetje olijfolie de ui, gember en rode peper ongeveer 2 minuten. Blijf roeren.

Voeg de zoete aardappel stukjes toe met (eventueel) een klein beetje extra olijfolie en bak op zacht vuur de blokjes in ongeveer 10 minuten gaar. Een deksel op de koekenpan helpt om de zoete aardappel eerder beetgaar te krijgen. Roer regelmatig.

Voeg de laatste 2 minuten de witte stukken paksoi toe en laat meebakken.

Bak in de tussentijd de kipstukjes bruin en gaar. Bestrooi de laatste minuut er een beetje Chinese 5 pices kruiden overheen.

Rooster in een droge koekenpan de sesamzaadjes.

Voeg bij de zoete aardappel en paksoi nu de taugé en de groene stukken van de paksoi, met een klein scheutje sojasaus en ketjap.

Garneer op je bord de zoete aardappel-paksoi met de kipstukjes en met de sesamzaadjes.

Eet smakelijk en gezond 😊

<https://jacquelinevandijk.nl/> - 1 -



WEEKRECEPTEN 2022

31. Waarom deze zoete aardappel met paksoi en kip (“weet wat je eet”)

Het is een gezond lekker gerecht met beperkt koolhydraten.

Zoete aardappel

De zoete aardappel is een knolgewas en is dus eigenlijk een groente.

Vooraf de belangrijke vitamines A, C, B5, B6 en E zijn ruim aanwezig in de zoete aardappel en het bevat veel vezels.

Paksoi

Paksoi is een ideale roerbakgroente en behoort tot 1 van de meest gezonde groenten.

Veel vitamine C en A geeft paksoi en vitamine K, B5, B6 en B11 (foliumzuur).

Paksoi is rijk aan de mineralen calcium en ijzer en geeft mangaan, fosfor, kalium en magnesium.

- Fosfor: geeft samen met calcium stevigheid aan botten en tanden. Ook speelt fosfor een rol bij de energiestofwisseling in het lichaam.
- Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van botten en gebit.
- Kalium regelt samen met chloride en natrium de vochtbalans en bloeddruk in het lichaam. Ook zorgt kalium ervoor dat zenuwprikkels goed geleid worden en spieren zich samentrekken (nodig voor bij de thuis trainingen 😊).
- Magnesium is belangrijk bij het omzetten van voeding in energie en voor het goed functioneren van skeletspieren, hart- en bloedvaten.

Paksoi is een koolsoort en kool heeft vele gezondheidseffecten.

Het werkt ontstekingsremmend (antioxidantwerking), is spijsvertering bevorderend, ontgiftend (detox) en werkt preventief tegen hart- en vaat klachten/ziekten.