



WEEKRECEPTEN 2022

36. Gebakken paksoi met champignons en ei (2 personen)

Ingrediënten:

1 paksoi
Klontje roomboter
20 champignons
4 eieren
Een handje pecannoten
Zout & peper

Bereiding:

Snijd de onderste 3 centimeter van de paksoi af.

Smelt een klontje roomboter in een wok/grote koekenpan. Leg de paksoi stronken (met bladeren) in de pan met een scheutje water. Strooi er zout en peper overheen en laat met een deksel op de pan de paksoi in ongeveer 10-12 minuten gaar worden.

Snijd de champignons in 4-ren of plakjes en bak ze in een andere pan, ook in een beetje boter en met zout/peper.

Bak de 4 eieren met hele dooier.

Laat de paksoi goed uitlekken.

Leg de 2 gebakken eieren op ieder bord met daaroverheen de champignons en eromheen de paksoi. Garneer met gehakte pecannoten.

Eet smakelijk en gezond 😊



WEEKRECEPTEN 2022

36. Waarom dit gerecht (“weet wat je eet”)?

Dit gerecht kun je gebruiken als ontbijt, voor de lunch of als avondmaaltijd (met eventueel aardappelen of rijst en/of vlees, vis of kip).

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 goed voor de spijsvertering, het werkt ontgiftend (detox) en preventief tegen hart- en vaat klachten/ziekten.

Champignons

Champignons zijn erg gezond, ze worden vaak gebruikt als vleesvervangers omdat ze veel eiwitten en ijzer bevatten.

Meerdere voordelen van de champignons staan hieronder:

- Champignons bevatten veel anti-oxidanten, deze reinigen (ontgiften) je lichaam.
- Ze zijn calorie-arm en daardoor ook goed om de eventuele vakantie kg's aan te pakken.
- Champignons bestaan voor 90% uit water.
- Champignons geven de vitamines B1, B2, B6, B11 en C en de mineralen ijzer, calcium, magnesium en zink. Thiamine (vitamine B1) is onmisbaar voor de energievoorziening van het lichaam en voor een goede werking van de hartspier en het zenuwstelsel.
- Ze bevatten vezels, die weer goed voor zijn voor onze spijsvertering.