



## WEEKRECEPTEN 2023

### 03. Paksoi wok gerecht (2 personen)

Ingrediënten:

- 1 Paksoi
- 200 gram kipfilet of kippendijen (reepjes)
- 2 teentjes knoflook, 2 cm gember en een halve rode peper (klein gesneden)
- Klein blikje maïs
- 200 ml kokosmelk
- 100 ml kippenbouillon (100 ml gekookt water met een ¼ kippenbouillonblokje)
- 1 lente- of bos ui
- 1 limoen
- Peper, zout en olijfolie
- Scheutje gembersiroop
- 125 gram zilvervliesrijst (ongekookt gewogen)

Bereiding:

Kook 125 gram zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Was de paksoi en snijd in repen.

Snijd de kip in dunne reepjes.

Verhit de wok met een beetje olijfolie en bak de paksoi (op middelhoog vuur) in ongeveer 5-6 minuten beetgaar. Blijf roeren en voeg een beetje zout en peper toe. Schep de paksoi uit de wok en houd het apart op een bord.

Snijd de knoflook, de gemberwortel en (1/2) rode peper in de tussentijd fijn.

Verhit weer de wok, met een beetje olijfolie en bak de kipreepjes in ongeveer 4-5 minuten gaar en lichtbruin.

Voeg de maïs, de knoflook, gember en rode peper bij de kip en roerbak nog 1 minuut.

Voeg de 100 ml kippenbouillon, een scheutje gembersiroop en de kokosmelk toe, verhit en laat nog ongeveer 3 minuten sudderen.

Snijd in de tussentijd de bosui in kleine reepjes.

Schep de rijst op je bord, met de kip en een beetje kokossaus. Besprenkel met een klein beetje limoensap. Verdeel de paksoi en de bosui als laatste over de rijst.

Eet smakelijk en ook gezond 🍴



## WEEKRECEPTEN 2023

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

Het is een gezond en erg lekker gerecht.

#### **Paksoi**

Het 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. Het gaat ook krampgevoelens tegen.

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