



## WEEKRECEPTEN 2023

### 19. Paksoi stampot (2 personen)

Ingrediënten:

- 400 gram kruimige aardappelen
- 150 gram mager rundergehakt
- 1 teentje knoflook, klein gehakt
- 2 bosui, in ringetjes gesneden
- 1 gele paprika, in repen
- 1 struik paksoi, snijd in repen
- Peper, zout, chilipoeder, oregano, tijm en olijfolie

Bereiding:

Kook de aardappelen met een beetje zout, giet af en stamp met een klein beetje kookvocht tot een puree.

Bak het gehakt, geruld, met een beetje zout en peper, in een klein beetje olijfolie in een grote wokpan.

Voeg de knoflook, bosui en de paprika toe en bak nog 5-8 minuten mee op laag vuur.

Voeg halverwege het witte gedeelte (in repen) van de paksoi toe, en daarna het blad en bak nog 1 minuut op laag vuur. Blijf roeren.

Voeg peper naar smaak, een snufje chilipoeder, een eetlepel oregano en tijm toe en roer door.



# Jacqueline van Dijk

## Thuis Trainen, Coaching & Voeding

### WEEKRECEPTEN 2023

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

##### **Paksoi**

Paksoi is een ideale roerbakgroente behorend 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 zenuwpraktijken goed geleid worden en spieren zich samentrekken (nodig voor bij de thuis trainingen 😊). Magnesium is belangrijk bij het omzetten van voeding in energie 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.