

**"De schakel tussen tuin en tafel"**  
**Vitale biologische groente** **Lekker en gezond**

**Groentewijzer**



Groente en fruit Eef en Jenny Stel Ankummer-es 11 0529-432742

**BESCHRIJVING: Paksoi**

De plant heeft dikke, brede, witte bladstelen, witte nerven en grote groene bladeren. Paksoi wordt ook wel eens de Chinese spinazie genoemd omdat de blaadjes van beide groenten op elkaar lijken.

**SOORTEN**

Japro, Taisai.

**ORIGINE**

Paksoi is afkomstig uit Oost-Azië.



**VOEDINGSWAARDE PER 100 G**

16 kilocalorieën  
2 g eiwit  
3 g koolhydraten  
136 mg calcium  
0,8 mg ijzer  
0,05 mg vitamine B1  
0,16 mg vitamine B2  
25 mg vitamine C

**SMAAK**

Deze groente heeft een zoete, volle smaak en is een beetje te vergelijken met Chinese kool.

**SCHOONMAKEN**

De Paksoi in haar geheel in ruim water wassen. Daarna in de lengte doormidden snijden en vervolgens in stukken snijden.

**BEWAREN**

Paksoi kan je het best bewaren in een plastic zak in de koelkast met een klein beetje vitaal water onder in de zak. Deze groente kan je niet echt lang houden omdat de bladeren snel slap worden.

Paksoi komt oorspronkelijk uit Azië. Maar omdat we onze dagelijkse portie bladgroente wel eens willen afwisselen met een exotische variant, wordt paksoi nu ook volop in de Hollandse grond geteeld. Paksoi heeft een heerlijk, beetje Chinese-koolachtig, aroma. Z'n knapperige licht tot donkergroene bladeren herbergen bovendien een rijkdom aan mineralen (veel kalk) en vitaminen (veel C).

Invriezen:  
Paksoi kunt u het beste in de zomer invriezen.  
De blancheer tijd is 2 min.

## GEBRUIK

Meestal gebruiken we paksoi in wokgerechten, maar de groente kan je ook rauw eten. Gebruik daarvoor de kern van de paksoi.



Heerlijk recept:

### Gestoomde tarbot met gewokte paksoi en gestoomde Chinese kool

Voor 4:personen

#### Voor de tarbot:

1 hele tarbot van 800 g

peper en zout

4 schijfjes gember

2 el sojasaus

4 el fijngesneden lente-ui

2 el slaolie naar keuze (arachideolie, maïskiemolie of zonnebloemolie)

#### Voor de paksoi:

4 stuks kleine paksoi

2 geplette tenen knoflook

2 el arachideolie

peper en zout

een scheut yellow cooking rice wine

#### Voor de Chinese kool:

4 Chinese koolbladeren

een handvol Chinese champignons

4 stuks babymais

1 kai lan

1 kleine wortel

50 g shii-take

½ kleine courgette

peper en zout

4 sprietten lente-ui

instant bindmiddel

#### SNELLE Variaties

Gekookte paksoi met hardgekookte eieren; leg de uitgelekte, gekookte paksoi op een grote schaal en schik per persoon 2 hardgekookte eieren eromheen. Een snelle vegetarische maaltijd. Gekookte paksoi met kaassaus. Schep door de uitgelekte paksoi een saus van 15 gram bloem, 15 gram boter, 2 dl melk en 50 gram geraspte kaas.

#### PAKSOISALADE

600 g paksoi. Voor de dressing: 125 g magere kwark, 1 dl (halfstijf geslagen) room, 2 eetl mayonaise, eetl tomatenketchup, zout, peper, citroensap, fijngesneden peterselie, 1/2 blikje mandarijntjes (uitgelekt) Bereiding: Was de paksoi en snijd ze in reepjes. Vermeng de ingrediënten voor de dressing en schep deze luchtig door de paksoi en garneer het geheel met mandarijntjes.

#### Lekkere combinaties

Paksoi doet het uitstekend bij gerechten uit de Indische en Chinese keuken, zoals nasi, bami, miehoen, Chinese kip, geroosterd varkens vlees, tjapjtjoi en dergelijke. Maar ook bij gewone Hollandse speklapjes is paksoi het proberen waard. Of een frisse paksoisalade met bieslook bij een champignon-kaasomelet. Mogelijkheden genoeg heeft deze Hollandse groente met de exotische naam.

***Maak de vis schoon: verwijder de ingewanden, maar laat de rest onaangeroerd. Kop, vel en staart blijven aan de vis. Leg op een schaal, kruid met peper, zout en gember en stoom 13 minuten boven kokend water. Giet de helft van het vrijgekomen vocht weg en doe bij de rest de sojasaus en de lente-ui. Overgiet met hete olie. Snij de schoongemaakte paksoi in vier en laat uitlekken. Bak de knoflook bruin in olie, voeg de paksoi toe en kruid met peper en zout. Flambeer licht met de kookrijstwijjn en schik op een schotel. Snij voor de Chinese koolrolletjes alle groenten, behalve de Chinese kool, in julienne. Blancheer met de koolbladeren en laat uitlekken. Vul de bladeren met de groenten, kruid met peper en zout en bind dicht met lente-ui. Leg op een schotel en stoom in 6 minuten gaar. Schik op een schotel. Bind het kookvocht met instant bindmiddel en lepel over de koolrolletjes. Serveer op schotels bij de hele vis.***

#### In paksoi zitten veel antioxidanten

Antioxidantwerking beschermt tegen vrije radicalen; activeren ontgiftingsenzymen in de lever; activeren witte bloedcellen; verwijderen toxinen; voorkomen tumorgroei. Bevorderen immuunreacties. Beschermen hart en vaten en immuunsysteem; voorkomen kanker; blokkeren genetische mutatie; verlagen cholesterol; werken als natuurlijke antibiotica tegen virussen/bacteriën, schimmels en parasieten.