

Paksoi

Paksoi ook wel selderijkool genoemd, valt onder de koolsoorten en komt oorspronkelijk uit China. Het is een langwerpige kool met witte bladstelen en groene bladeren. Wij kweken Paksoi in onze kassen van febr-maart t/m november. De smaak wijkt af van de typische koolsmak wat de groenten zo uniek maakt. Het is een knapperige groente die ideaal is om te roerbakken of te stoven en de hele kool kan gebruikt worden.

Paksoi bevat zowel vitamine A, B als C en verder vele mineralen zoals Calcium, Magnesium, IJzer etc. Door de uitgesproken smaak is het toevoegen van allerlei kruiden vaak niet echt nodig.



Gestoofde Paksoi

1 eetlepel olie (liefst arachideolie), 1 strijk paksoi in reepjes, 1 teentje knoflook geperst, 1 eetlepel citroensap
1 theelepel suiker

Olie in een pan verhitten. De paksoi al om scheppend 3 minuten verhitten. Voeg daarna wat knoflook, het citroensap en de suiker toe. Dan de deksel op de pan en in 10 minuten gaar stoven. Je kunt alles op smaak brengen met een beetje zout.

Roerbak Paksoi

1 strijk paksoi, 1 ui, 1 teentje knoflook, 2 eetlepels olie, 2 eetlepels suiker, zout.

Snijd de paksoi in dunne reepjes net zoals andijvie, was ze en laat ze uitlekken in een vergiet. Maak de ui en de knoflook schoon en snipper ze. Verhit de olie in een braadpan of wok en fruit hierin de ui en de knoflook 1 minuut. Voeg de groente toe en bak die 2 minuten al omscheppend mee. Strooi de suiker en wat zout over de groente. Voeg ½ dl water toe temper het vuur en stoof de groente met deksel op de pan nog 2-3 minuten.

Eenpansgerecht: zoals bovenstaand maar dan bij de ui en de knoflook ook gesneden paprika/zoete peper en zoete aardappel toevoegen. U heeft dan een vegetarisch eenpansgerecht. Indien u graag vlees wilt toevoegen dan kunt u dit doen na het verhitten van de olie bijvoorbeeld stukjes kipfilet of rundergehakt. Dan eerst de stukje kipfilet in de olie nagenoeg gaar bakken of gehakt rullen. Daarna ui, knoflook toevoegen etc.



Bovenstaande recepten worden u aangeboden door:

De Groene Schuur
Lijkweg 9B
6923CA Groessen
Tel. 0316-330718

www.degroeneschuur.nl
www.kokenindekas.nl
e-mail: info@degroeneschuur.nl