

Paksoi



Met radijsjes

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 struiken paksoi
- een bosje radijsjes (op deze foto langwerpige)
- stukje verse gember
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 dl. kokosmelk
- 1 eetlepel sojasaus (tamari)
- vers gemalen korianderzaad

Bereiding:

1. De ui snijden, knoflook snipperen.
2. De paksoi loshalen van de struik, goed wassen en aan repen snijden.
3. De radijsjes wassen en in stukken snijden.
4. De gember raspen op een fijne rasp.
5. Een pan met dikke bodem (braadpan) verwarmen en olijfolie toevoegen.
6. Langzaam en roerend de ui en knoflook hierin zacht laten worden (niet bruin).
7. De radijsjes even mee fruiten.
8. De paksoi toevoegen en al roerend laten slinken (niet te gaar).
9. Tot slot op smaak brengen met kokosmelk, sojasaus, gember en gemalen korianderzaad.

Lekker bij een graanschotel, zoals zilvervliesrijst of couscous.

Radijs

Radijs is een teelt voor lente en herfst omdat ze vocht nodig hebben. In een warme zomer worden ze snel voos.

Radijs is vrij gemakkelijk zelf te kweken.

We kennen uit de supermarkt vooral de rode ronde radijzen, maar er bestaan radijzen en vele soorten, maten en kleuren. Zoals witte, gele, roze, en tweekleurige: roze-wit en rood-wit. In natuurvoedingswinkels of op biologische markten kom je veel variaties tegen.

Radijs bevat naast vitamine C ook behoorlijk wat ijzer, het blad is ook rijk aan vitaminen en mineralen. Is de radijs heel vers en het blad nog fris, gooi het dan niet weg maar verwerk het in een salade of groenteschotel.

Net zoals in raapstelen wordt de pittige smaak veroorzaakt door mosterdolie, dit is een vluchtige zwavelhoudende olie die helpt bij het verteren van eiwitten.

Wanneer je radijsjes meebakt of meekookt in een gerecht verliest het de scherpe smaak.