

Paksoi stampopot



met zoete bataat

Ingrediënten:

- 1 ui
- 1-2 paksoi
- 250 gram wortel
- 250 gram zoete bataat
- 500 gram aardappels
- haverroom
- 3 theelepels mosterdzaad
- 3 theelepels kerrie
- stukje gember
- rasp van 1 citroen
- 1 eetlepel olijfolie
- zout

Bereiding:

1. Schil wortels, bataat en aardappels en snij ze in stukjes. Wortel iets kleiner, want dit heeft een langere kooktijd.
2. Kook deze groenten in water met zout in 15-20 minuten gaar. Afgieten en stampen tot een stevige puree met wat haverroom.
3. Verwarm ondertussen een braadpan, zodra de pan warm is olie toevoegen.

4. Snipper de ui en fruit deze langzaam gaar en doorschijnend.
5. Maal het mosterdzaad in een vijzel.
6. Voeg mosterdzaad, kerrie en zout toe aan de ui en fruit dit even mee.
7. Was ondertussen de paksoi en snij de bladeren in stukjes.
8. Smoor eerst de witte stelen en nerven mee en na 5 minuten het bladgroen.
9. Rasp ondertussen een stukje gember en de citroen.
10. Meng groenten en puree en maak op smaak af met gember, citroen en eventueel wat tamari.

Serveer dit gerecht met een vegetarische burger (Tip: quinoaburger of tofuburger) en wat rauwkost.

Paksoi

Paksoi is een snelgroeiend koolgewas, dat oorspronkelijk uit Azië komt. Deze plant vormt geen krop, maar heeft een open bladgroei. De stengels en nerven zijn wit, met aan de top groene bladeren.

Deze groente heeft een korte teeltduur van ongeveer 6 weken en wordt in NL bijna het hele jaar door onder glas geteeld.

In de moestuin zaai je deze plant niet eerder dan na de langste dag: 21 juni, om doorschieten te voorkomen.

Paksoi is niet alleen geschikt om te stoven, maar smaakt ook goed in een salade.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige* www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022005
Gerecht: hoofdgerecht
Seizoen: hele jaar