

Paksoi met zwarte boontjes



1. Maak de paksoi schoon en snijd de groente in repen. 2. Maak de knoflook schoon en snijd het teentje klein. 3. Schil het stukje gember en rasp het. 4. Snijd de peper in smalle ringen. 5. Fruit de knoflook en de gember zacht in de olie. 6. Voeg de paksoi en de ringetjes peper toe en roerbak de kool in een paar minuten gaar. 7. Laat de zwarte bonen uitlekken, spoel ze af en schep ze door de paksoi. 8. Maak het gerecht op smaak met wat citroensap. *Menusuggestie: Lekker met zilvervliesrijst. Bron: Voedingscentrum.*

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

stukje gemberwortel

1 paksoi

1 blik zwarte bonen (uitlekgewicht ca. 275 gram)

citroensap

1 teentje knoflook

½ rode peper

1 eetlepel olie

Recept

1. Maak de paksoi schoon en snijd de groente in repen.
2. Maak de knoflook schoon en snijd het teentje klein.
3. Schil het stukje gember en rasp het.
4. Snijd de peper in smalle ringen.
5. Fruit de knoflook en de gember zacht in de olie.
6. Voeg de paksoi en de ringetjes peper toe en roerbak de kool in een paar minuten gaar.
7. Laat de zwarte bonen uitlekken, spoel ze af en schep ze door de paksoi.
8. Maak het gerecht op smaak met wat citroensap.

Menusuggestie: Lekker met zilvervliesrijst. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 225 calories
fat : 6.49 grams
carbohydrate : 23.21 grams
protein : 12.72 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/paksoi-met-zwarte-boontjes>