

Surinaamse paksoi



1. Maak de groente schoon. 2. Snijd de ui en de knoflook in snippers en de paksoi in repen. 3. Verwijder van de peper de zaadlijsten en pitjes en snijd de peper in ringetjes. 4. Verwarm de olie en bak hierin het nasivlees bruin. 5. Voeg de ui, de knoflook en de peper toe en bak dit even mee. 6. Doe de paksoi er bij en roerbak de groente in ca. 5 minuten mee gaar. Maak het gerecht op smaak met wat ketjap. Menusuggestie: Lekker met zilvervliesrijst. Bron: Voedingscentrum.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel olie
1 kleine ui
1 paksoi
1 teentje knoflook
1 rode peper
150 gram nasivlees (ongekruid)

Recept

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de ui en de knoflook in snippers en de paksoi in repen.
3. Verwijder van de peper de zaadlijsten en pitjes en snijd de peper in ringetjes.
4. Verwarm de olie en bak hierin het nasivlees bruin.
5. Voeg de ui, de knoflook en de peper toe en bak dit even mee.
6. Doe de paksoi er bij en roerbak de groente in ca. 5 minuten mee gaar. Maak het gerecht op smaak met wat ketjap.

Menusuggestie: Lekker met zilvervliesrijst. Bron: Voedingscentrum.

Voedingswaarden

calories : 201 calories

fat : 8.62 grams

carbohydate : 10.41 grams

proteïn : 18.26 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/surinaamse-paksoi>