



Gado gado met spitskool en sperziebonen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Gado gado betekent letterlijk 'mengsels' en is een bekend Indonesisch gerecht. Het bestaat uit gekookte of gestoomde groenten, overgoten met een dunne pindasaus. In Indonesië eten ze gado gado vaak koud als een salade. Voor dit gerecht kiezen we voor spitskool, sperziebonen en taugé, maar natuurlijk kun je ook andere groenten gebruiken.

30 min | 667 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ei	st	1	2	3	4
Sperziebonen	g	100	200	300	400
Gesneden spitskool	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Taugé	bakje	0.25	0.5	1	1
Pindakaas	el	1.5	3	4.5	6

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Water, kookvocht of melk	ml	150	300	450	600
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een steelpan met water aan de kook. Kook de eieren 8 minuten en laat ze daarna schrikken onder de koude kraan. Pel en halveer de eieren.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was de sperziebonen en snijd de puntjes eraf. Je kunt de sperziebonen desgewenst halveren. Kook de sperziebonen in 3-5 minuten beetgaar, giet het water af en spoel onder de koude kraan.
3. Verhit olie in een wok (of bakpan) en bak de kool met de uitgeperste knoflook 2 minuten op een hoog vuur. Temper het vuur, voeg een klein scheutje water toe en laat - afgedekt - circa 5 minuten stoven. Spoel de taugé goed onder de kraan en voeg toe aan de pan (bewaar een beetje taugé om er het gerecht mee te garneren). Schep tenslotte de sperziebonen erdoor en verwarm kort mee.
4. Verwarm de pindakaas met wat water (of melk) in een steelpannetje op een laag vuur. Het is lekker als het een dunne saus is, zodat je deze goed over de groenten kunt schenken. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
5. Verdeel de groenten over de borden, schenk de pindasaus erover en leg een eitje erop. Garneer met de overgebleven taugé.

Tip: Breng de pindasaus verder op smaak met sojasaus en/of pittige sambal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

