



250 gram
groenten per
portie *

Snelle gado gado met pittige satésaus

sperziebonen en witte rijst

Gado gado betekent letterlijk 'mix mix' en is een bekend Indonesisch gerecht. Het bestaat uit gekookte of gestoomde groenten, overgoten met een dunne satésaus. In Indonesië eten ze gado gado vaak koud als een salade. Selamat makan! (= smakelijk eten).

25 min | 745 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
Zilvervliesrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Sperziebonen	<i>g</i>	150	300	450	600
Taugé	<i>bakje</i>	0.25	0.5	0.75	1
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.75	1
Pindakaas crunchy	<i>el</i>	2	4	6	8
<i>zelf toevoegen:</i>					
Sambal	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en 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 pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-15 minuten gaar. Kook de eieren 8 minuten met de rijst mee. Giet het water af en zet de rijst afgedekt opzij. Laat de eieren schrikken onder de koude kraan. Pel en halveer de eieren.
2. Was de sperziebonen, snijd de puntjes eraf en halveer ze. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook en kook of stoom de boontjes in 5 minuten beetgaar.
3. Was de taugé in een zeef onder de kraan. Blancheer de taugé door kokendheet water erover te schenken. Spoel direct daarna af onder de koude kraan. Was de bosui en snijd in dunne ringetjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de bosui op een hoog vuur. Voeg de voorgerekookte rijst en de helft van de taugé toe en bak mee.
4. Verwarm de pindakaas in een klein pannetje op een laag vuur en breng op smaak met een beetje sambal. Voeg water (of melk) toe en verwarm al roerend. Het is lekker als het een dunne saus is, zodat je deze goed over de groenten kunt schenken.
5. Verdeel de rijst en sperziebonen over de borden en schenk de satésaus erover. Leg er een eitje op en gaarneer met de rest van de taugé.

Tip: De satésaus is ook lekker met kokosmelk. Heerlijk met kroepoek en gebakken uitjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

