



0 gram
groenten per
portie *

Gado gado

met witte kool en pinda's

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 Hollandse spitskool, maar natuurlijk kun je ook andere groenten verwerken zoals sperziebonen, bloemkool, paprika, enz. We bereiden de gado gado lekker gemakkelijk met een kant en klare biologische satésaus, een gekookt eitje en wat kroepoek. Je zult zien dat de maaltijd zo op tafel staat!

30 min | 701 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
Volkoren basmatirijst	g	65	130	195	260
Eieren	st	1	2	3	4
Witte kool	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Taugé	bakje	35	70	105	135
Satésaus	g	1	2	3	4
Pinda's	g	12.5	25	37.5	50
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	1	2	2

**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 water aan de kook en kook de rijst in 25 minuten gaar. Kook de eieren 8 minuten met de rijst mee (of gebruik een apart pannetje) en laat ze daarna schrikken onder de koude kraan. Giet de rijst af en zet afgedekt opzij.
2. Halveer de witte kool in de lengte en snijd in dunne reepjes. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd klein.
3. Verhit bakolie in een wok (of grote bakpan) en fruit de ui een minuut op een middelhoog vuur. Voeg dan de witte kool toe en pers de knoflook erboven uit. Stoof de witte kool met een scheutje water op een laag vuur afgedekt in circa 10 minuten beetgaar. Schep regelmatig om.
4. Spoel de taugé onder de kraan. Breng water aan de kook en blancheer de taugé door het kokend water erover te gieten, spoel daarna direct af onder de koude kraan zodat het gaarproces stopt. Stoof de laatste minuut de helft van de taugé mee met de witte kool.
5. Verwarm de satésaus in een steelpannetje op een laag vuur en verdun naar smaak met water. Het is lekker als het een dunne saus is, zodat je deze goed over de groenten kunt schenken.
6. Pel en halveer de eieren. Verdeel de witte kool, gekookte eieren en rijst over de borden. Schenk wat satésaus en de rest van de taugé erover. Heb je een glutenallergie? Spoel de pinda's af onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen. Garneer de gado gado met pinda's. Selamat makan! (= smakelijk eten).

Tip: Houd je van pit? Voeg dan een vers gesneden rode peper toe of wat sambal. Ook erg lekker met gefrituurde uitjes of seroendeng.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

