

GADO GADO



Wat heb je nodig voor 2 personen?

4 wortelen	150ml Kokosmelk light
½ spitskool	1 ui
100 gram sperziebonen	2 teentjes knoflook
75 gram tauge	1 theelepel sambal
2 eieren	Scheutje ketjap manis
200 gram tofu of tempeh	1 eetlepel olijfolie
50 gram 100% natuurlijke pindakaas	

Zo maak je het

1. Kook de eieren in 6 – 8 minuten gaar. Pel ze en leg apart.
2. Pel en snipper de ui en pers de knoflook.
3. Snijd de tofu of tempeh in blokjes en wok deze met helft van de ui de helft va

de geperste knoflook en een kleine beetje sambal gaar.

4. Snijd de spitskool in stukken, de wortelen in reepjes. Punt de sperziebonen en was alle groentes goed.
5. Blancheer de groentes om en om gaar in kokend water. Begin met de de wortel en de sperziebonen en voeg op het laatst de kool en taugé toe.
6. Maak in de tussentijd de pindadressing. Fruit de rest van de knoflook en ui aan in wat olijfolie in een steelpannetje. Voeg de pindakaas en de kokosmelk toe en breng het al roerend aan de kook. Breng de pindasaus op smaak met de sambal en de ketjap. Is het te dik, voeg dan wat water toe.
7. Verdeel de geblancheerde groentes en de gebakken tofu of tempeh over 2 borden. Snijd de eitjes doormidden en leg deze naast de groente. Verdeel de pindadressing over de groentes.

Eet smakelijk!

Tip: Dit recept is vegetarisch, dus perfect voor als je wat minder of geen vlees wil eten. Laat je het ei weg, dan is dit gerecht helemaal plantaardig. Wij vinden dit gerecht het lekkerst met tofu en tempeh. Officieel hoort er ook nog kroepoek bij dit gerecht, wat heel lekker is, maar helaas niet zo gezond. Wil je afvallen, neem dan maar de helft van de pindadressing en de tofu of tempeh of laat het ei weg.

Voedingswaarde per persoon

Energie	585 kcal
Eiwit	38,4 gram
Koolhydraten	25,6 gram
Vet	35,7 gram
Vezels	9,6 gram
Zout	0,1 gram